Niveau(x) d'enseignement: 3 Numéro EDUQ : 9370956
Centre d'intérêt: 240

Dion, Lorraine.

Fiches d'activités complémentaires au guide d'activités "Education à la santé" sur la prévention de la toxicomanie : formation personnelle et sociale : primaire / [recherche et rédaction, Lorraine Dion]. -- [Québec] : Direction de la formation générale des jeunes, c1992.
148 p. : ill. ; 28 cm.

Version anglaise publ. sous le titre: Supplementary activity and resource sheets for the Health education activity guide : alcohol and drug abuse prevention : personal and social education : elementary school. Code: 9192-3157; 16-2707-09A. Code: 9192-922; 16-2707-09.
Bibliogr.: p. 141-143, 145-146. Glossaire.

ISBN 2-550-23019-1

Vedette(s)-secondaire(s): Québec (Province). Direction de la formation générale des jeunes

---

Descripteur(s): Toxicomanie * Drogue * Prévention * Activité d'apprentissage * Education à la santé * Primaire (Ordre d'enseignement)

Identificateur(s) de sujet: Formation personnelle et sociale

Complément au guide d'activités sur l'éducation à la santé publié en 1987 (EDUQ : 8770678) et portant sur la prévention de la toxicomanie au primaire. Les activités suggérées s'insèrent sous le thème "objets et endroits dangereux". Elles visent à amener les élèves du deuxième cycle du primaire à analyser les avantages et désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues. Elles contiennent des informations préalables à la réalisation de l'activité (objectifs, éléments d'apprentissage, relation avec les autres ordres d'enseignement, notes pédagogiques, personnes-ressources et matériel, mise en situation, évaluation) et des informations relatives à l'activité proprement dite (déroulement, évaluation). En annexe, on trouve les définitions, un tableau des différents psychotropes, un lexique de termes en toxicomanie, un tableau des aspects juridiques liés à la drogue et enfin un répertoire de ressources matérielles liées au phénomène des drogues psychotropes.

Type de document:

Fiches d'activités complémentaires
au guide d'activités
« éducation à la santé »

SUR LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

PRIMAIRE

FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Québec

93-70956

Fiches d'activités complémentaires au guide d'activités « éducation à la santé »

SUR LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

PRIMAIRE

FORMATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Direction de la formation générale des jeunes

1.2 Description des facteurs qui influencent l'image de soi

Le scénario nous révèle divers facteurs qui influencent l'image que chacun des enfants se fait de lui-même.

- Le physique et le rapport que chacun entretient avec son corps: Noémie est toujours consciente de la couleur de sa peau et de l'originalité de son accent, et la myopie de Serge et d'Élizabeth influencent leurs rapports avec les autres.

- Les capacités intellectuelles et leur composante émotive: Luc et Élizabeth sont des jeunes brillants qui réussissent en classe, ce qui n'empêche pas cette dernière de se sentir rejetée par les autres justement à cause de ses brillantes réalisations. Serge, par contre, n'a pas un bon rendement scolaire et cette situation contribue à le complexer davantage.

- L'influence des parents et des autres adultes: les parents de Luc exigent un certain rendement scolaire qui préoccupe le jeune garçon, et Noémie a souffert de la discrimination d'un enseignant.

- Les aspirations: Élizabeth souhaiterait être belle comme un mannequin alors que Noémie se contenterait de lui ressembler. Luc aimerait sortir avec Noémie qu'il trouve jolie, tandis qu'Élizabeth aimerait tout simplement que Serge lui parle. Enfin, Serge voudrait bien que Luc lui reconnaisse sa capacité d'organiser lui aussi une excursion.

- Les capacités relationnelles: la place de Luc comme meneur du groupe est une composante de son image, ce qui ne l'empêche pas d'être timide avec les filles au point de ne pas pouvoir aborder directement Noémie. La capacité de communiquer, de gérer son image auprès de ses amis représente probablement la principale source d'inquiétude de chaque jeune.

2. Description des mécanismes et des moyens par lesquels une image positive pourra influencer la capacité de prendre des décisions en ce qui concerne la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues

Pour chacun des quatre jeunes, la composante positive de leur image l'emporte sur les aspects négatifs.

Malgré le souvenir des brimades et la conscience toujours présente de sa différence de couleur de peau, Noémie démontre encore mieux que les autres qu'elle sait s'appuyer sur une image positive qu'elle a d'elle-même pour refuser l'offre de Luc, sans pour autant couper les ponts avec lui.

La situation de crise offre l'occasion à Élizabeth et à Serge de s'ouvrir, de surmonter leur gêne et d'engager un dialogue qui les libère l'un et l'autre.

Les pressions excessives que Luc subit de la part de ses parents, l'entraînent à ressentir sa valeur, pourtant réelle, comme étant usurpée ou surfaite. Au départ, Luc a une image négative de lui-même, ce qui explique son arrogance à l'égard des autres. Aussi, la réaction hostile de ses amis à ses propositions et sa responsabilité quant à l'erreur concernant l'horaire du traversier l'amènent à mettre en doute son image de meneur et à chercher appui sur les images artificielles liées à la cigarette. Cependant, le refus catégorique de ses amis l'amènera à se donner une image plus positive en arrêtant de fumer et en tentant de renouer avec sa copine Noémie.

CINQUIÈME ANNÉE

THÈME: Objets et endroits dangereux
TITRE DE L'ACTIVITÉ: Pour être bien dans sa peau

Fiche
5.8.1

OBJECTIF TERMINAL n° 8, page 90
Analyser les avantages et les désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues

OBJECTIF(S) INTERMÉDIAIRE(S)

8.5 Critiquer les raisons favorables et les raisons défavorables à la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

8.6 Reconnaître des facteurs de risque dans l'expérimentation précoce de tabac, d'alcool et des autres drogues, sur lesquels on peut exercer une influence et ceux sur lesquels il est impossible d'agir.

8.7 Déterminer des moyens concrets d'écarter des facteurs de risque liés à la consommation des drogues.

8.8 Analyser les pratiques de consommation de drogues à la lumière de ce que l'on désire devenir et en fonction des dangers de ces pratiques pour la santé.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

. Raisons favorables
- ce n'est pas dangereux, tout le monde le fait, etc.

. Raisons défavorables
- effets néfastes à court terme: on est moins bon au jeu, ça sent mauvais, c'est très coûteux, on nuit aux non-fumeurs, on a moins le goût de jouer et de faire des choses intéressantes, on risque des poursuites judiciaires, etc.;
- effets néfastes à long terme: affections de la gorge et des voies respiratoires, difficulté de renoncer à cette habitude, esclavage, perte d'amis, etc.

. Critiques des raisons favorables
- ce n'est pas dangereux: y a-t-il vraiment danger?, et si oui, est-ce un danger grave?
- toute le monde le fait: est-ce que tout le monde le fait vraiment, et faut-il faire comme toute le monde?

. Critiques des raisons défavorables
- effets néfastes à court et à long terme,
- comment savoir que c'est dangereux si ceux qui fument ou prennent de l'alcool ou de la drogue ne semblent pas être malades?, etc.

. Facteurs de risque
- hérédité,
- banalisation de l'alcool,
- pressions des pairs,
- conflit avec la famille quant aux valeurs.

ANNÉE
5e

TEMPS
50 min

RELATION AVEC LES AUTRES O.I.

4e année
fiche 4.8.1
O.I.: 8.1, 8.2
fiche 4.8.2
O.I.: 8.3, 8.4
5e année
fiche 5.8.2
O.I.: 8.5, 8.9
fiche 5.8.3
O.I.: 8.10, 8.11
fiche 5.8.4
O.I.: 8.5, 8.8, 8.12
6e année
fiche 6.8.1
O.I.: 8.5, 8.8, 8.13
fiche 6.8.2
O.I.: 8.14
fiche 6.8.3
O.I.: 8.5, 8.8, 8.15, 8.16, 8.17

NOTES PÉDAGOGIQUES

L'hérédité, la banalisation de l'alcool, le conflit avec la famille quant aux valeurs, les pressions des pairs, sont quelques-uns des facteurs de risque dans l'expérimentation précoce du tabac, de l'alcool et des autres drogues.

Cette activité permet aux élèves de reconnaître certains facteurs de risque et d'inventorier des moyens concrets d'agir sur ces facteurs de risque lorsque c'est possible.

- S'il est impossible d'avoir recours à la vidéocassette «Mal dans sa peau» de la série «Tes choix, ta santé», on peut raconter aux élèves l'histoire présentée à la feuille-support B (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante).

PERSONNES-RESSOURCES ET MATÉRIEL

. Vidéocassette (n° 1) «Mal dans sa peau» de la série «Tes choix, ta santé» (15 min 51 s)
. Feuilles-support A, B, C et E (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)
. Feuille-support D (à l'intention de l'élève)

MISE EN SITUATION

. Inviter les élèves à nommer des risques qu'ils prennent tous les jours (ne pas attacher sa ceinture, fumer des cigarettes, etc.).
. Écrire au tableau les risques énoncés.

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante vérifie globalement si les élèves sont en mesure de faire ressortir des risques quotidiens pour leur santé.

DÉROULEMENT

1. Demander aux élèves de répondre à la question suivante: Vous arrive-t-il de courir des risques sans que vous en soyez responsable?

   Exemples: se promener en voiture avec un adulte qui conduit dangereusement, respirer la fumée de la cigarette de quelqu'un qui fume dans la même pièce que vous, etc.

2. Demander ensuite quelques brèves opinions en réponse à la question suivante: D'après vous, y a-t-il un risque à accepter une cigarette ou à accepter de goûter à une boisson alcoolisée?

3. Annoncer la vidéocassette «Mal dans sa peau» de la série «Tes choix, ta santé» qui porte sur les facteurs de risque. Expliquer aux élèves la notion de facteurs de risque: des composantes de notre personnalité ou des éléments de l'environnement qui nous rendent vulnérables au tabac, à l'alcool et aux autres drogues. On peut s'inspirer de la feuille-support A.

4. Faire jouer la vidéocassette sans intervenir durant la présentation ou lire l'histoire de la feuille-support B.

5. Se servir de la feuille-support C ou E pour animer une discussion, selon l'option privilégiée au point 4.

6. Inviter les élèves à remplir la feuille-support D.

7. Animer une discussion sur les solutions de rechange à la consommation de drogue.

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Observation et appréciation informelle, à l'aide des indicateurs suivants:
- participation personnelle dans l'activité proposée,
- aptitude des élèves à nommer des exemples de risques pour la santé dont ils ne sont pas responsables,
- pertinence des raisons apportées en réponse à la question posée.

L'enseignant ou l'enseignante peut effectuer une évaluation globale et continue de ses élèves en vérifiant s'ils:
- manifestent de l'intérêt à visionner une vidéocassette sur les facteurs de risque à la santé,
- prêtent attention à la description donnée à ces facteurs et en comprennent le sens,
- font preuve d'écoute active durant le visionnement,
- expriment des réponses adéquates aux questions posées, plus particulièrement s'ils peuvent dégager des facteurs de risque d'expérimentation de la drogue et faire ressortir des moyens d'écarter ces facteurs.

Appréciation globale de:
- l'application des élèves dans la tâche proposée,
- leur participation à la discussion,
- la pertinence des solutions avancées pour contrer l'usage de la drogue.

5

FEUILLE-SUPPORT A (fiche 5.8.1)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

LES FACTEURS DE RISQUE

. alcoolisme dans la famille,
. comportement criminel ou antisocial dans la famille,
. inconsistance des modèles et des normes proposées par les parents,
. comportement antisocial ou hyperactif précoce,
. utilisation de drogues par les parents ou attitude tolérante des parents devant l'utilisation de drogues,
. échec scolaire,
. faible valorisation de l'école: peu d'attentes quant à la poursuite d'études supérieures,
. attitudes rebelles, manque d'adhésion aux valeurs sociales,
. comportement antisocial dans la prime adolescence,
. consommation de drogues dans le cercle d'amis,
. attitudes favorables à l'égard de la consommation de drogues,
. initiation précoce à la consommation de drogues.

LES FACTEURS DE RISQUE

Hawkins et Catalano[2] ont élaboré le concept de «facteurs de risque», qui permet de déceler les adolescents «à problèmes» assez tôt dans leur croissance, mais, surtout, qui aide ces adolescents à se reconnaître comme tel et qui leur donne la possibilité de s'aider. Les facteurs de risque s'énoncent comme suit

. Occurrence d'alcoolisme (ou de consommation de psychotropes) dans l'histoire familiale

- La recherche a démontré un lien entre l'occurrence de problèmes d'alcool dans la famille et la consommation de drogues chez les adolescents. Si un membre de la famille est alcoolique, la probabilité de problèmes de toxicomanie chez les enfants est deux fois plus élevée.

. Occurrence de comportement criminel ou antisocial dans la famille

- On a établi une corrélation entre l'occurrence de comportements criminels dans le passé d'une famille et les problèmes de toxicomanie à l'adolescence. Parmi les comportements parentaux antisociaux susceptibles d'engendrer les mêmes effets, notons la violence physique et verbale, le défaut d'assurer des soins appropriés aux enfants et l'expression continuelle et injustifiée de la colère.

. Inconsistance des modèles et des lignes de conduite proposés par les parents

- Le mauvais fonctionnement des rapports d'autorité ou des modèles proposés par les parents constitue un symptôme avant-coureur des problèmes de toxicomanie à l'adolescence. Ce mauvais fonctionnement peut également prendre la forme d'une ligne de conduite familiale mal définie, d'une inconsistance dans l'application de la ligne de conduite, d'un manque d'encadrement des parents, d'une sévérité extrême, d'une communication négative.

---

2 Hawkins, J.D., D.M. Lishner, R.F. Catalano; Childhood Predictors and the Prevention of Adolescent Substance Abuse, dans C.L. Jones and R.J. Battjes Etiology of Drug Abuse: Implications for Prevention, Washington (D.C.), National Institute on Drug Abuse, ADM 85-1385, 1983.

. Occurrence précoce de comportement antisocial ou hyperactif

- On établit une corrélation probante entre des comportements à problèmes dans l'enfance et la toxicomanie. Parmi ces comportements, on peut citer l'agressivité excessive, spécialement lorsqu'elle est combinée à la timidité extrême, l'hyperactivité, la nervosité, le manque d'attention, l'impulsivité, les attitudes arrogantes et négatives.

. Utilisation de drogues par les parents ou attitude tolérante des parents devant l'utilisation de drogues

- La consommation d'alcool ou de psychotropes par les parents augmente le risque que les enfants s'initient à une telle consommation. De même, une attitude tolérante ou favorable de la part des parents augmente la probabilité de la consommation par les enfants.

. Échec scolaire

- Un faible rendement scolaire dans la seconde moitié du cycle élémentaire augmente le risque de consommation d'alcool ou de psychotropes à l'adolescence. On établit une corrélation entre le faible rendement scolaire et la précocité de l'initiation, de même qu'avec la gravité de la consommation.

. Faible valorisation de l'école

- Peu d'attentes quant à la poursuite d'études supérieures; les élèves qui montrent peu d'ambition pour ce qui est des études sont plus susceptibles de s'adonner à la consommation de psychotropes. On rencontre peu d'usagers des drogues dures chez les élèves qui visent à terminer des études supérieures.

. Attitudes rebelles, manque d'adhésion aux valeurs sociales

- Au secondaire, on constate que le risque de consommation d'alcool ou de psychotropes est plus fort pour les élèves qui n'adhèrent pas aux valeurs prédominantes de la société, qui se rebellent devant l'autorité, en particulier les parents et l'autorité scolaire, et montrent peu d'attachement aux valeurs religieuses.

. Comportement antisocial dans la prime adolescence

- On constate également une corrélation entre la consommation d'alcool ou de psychotropes et le rejet de valeurs traditionnelles, la résistance à l'autorité traditionnelle, la faible responsabilité sociale, la faible compétence sociale, la recherche de sensations.

. Consommation de drogues dans le cercle d'amis

- Le meilleur critère isolé pour prévoir si un enfant expérimentera ou non des substances psychotropes est la consommation de drogues par ses amis. La preuve est faite que l'initiation à la drogue se produit le plus souvent à la suite de pressions des amis.

. Attitude favorable à la consommation de drogues

- Une attitude favorable à la consommation de drogues constitue un facteur de risque d'expérimentation de la drogue. Les attitudes défavorables à la consommation d'alcool et de drogues retardent l'expérimentation.

Initiation précoce à la consommation de drogues

- Il y a corrélation entre l'initiation précoce et la surconsommation d'alcool et de drogues. L'initiation précoce augmente également le risque d'une utilisation fréquente de drogues plus dangereuses. En particulier, on considère que l'utilisation d'alcool et d'autres drogues avant l'âge de 15 ans constitue un indice assez systématique de la consommation future de psychotropes. Retarder l'initiation jusqu'à 19 ans ou plus est une façon efficace de réduire les risques de surconsommation future.

FEUILLE-SUPPORT B (fiche 5.8.1)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

Éric et Manuel sont de bons amis. Ils jouent au soccer et discutent souvent ensemble. Ils ont chacun de leur côté une vie de famille différente.

Éric est un garçon assez sage. Ses parents sont séparés et ils se partagent la garde de leur enfant. Éric trouve qu'ils se chicanent souvent à son sujet. La fin de semaine, quand sa mère le reconduit, son père le reçoit toujours avec une bière et une cigarette à la main. Les amis de son père sentent toujours le tabac et l'alcool. Même son grand-père, quand il leur rend visite, boit trop de bière selon lui. Une fois, il lui en a même offert une. Dégoûté, Éric se jure bien de ne jamais être comme eux.

Manuel, de son côté, est un peu plus aventureux. Il court des risques à bicyclette et prend l'autobus sans payer. Il dit toujours à Éric que ça ne lui fait pas peur. Il travaille à l'épicerie familiale. Chaleureux mais autoritaire, son père lui reproche d'avoir un mauvais bulletin. D'un autre côté, ce dernier croit qu'à 16 ans Manuel quittera l'école et travaillera avec lui à l'épicerie. Il n'y a donc que les mathématiques qui soient importantes à ses yeux. Manuel est un peu mélangé dans tout cela. Souvent, en livrant des commandes d'épicerie avec sa bicyclette, Manuel vole de l'argent à son père et à des clients. Ses deux parents fument et boivent du vin aux repas. Manuel a même droit à son verre le dimanche.

À une pratique de soccer, Manuel et Éric se font offrir du cooler par Félix. Manuel sans se poser de question y goûte. Éric est curieux mais n'y touche pas.

Manuel fait l'école buissonnière pour s'entraîner au soccer mais Éric n'ose pas. Le directeur appelle à la maison pour signaler l'absence de Manuel et son père, furieux, le punit et le menace. Le samedi venu, le père de Manuel assiste à la partie de soccer; enthousiaste, il incite Manuel à frapper un autre joueur. Manuel est retiré du jeu par l'entraîneur et son équipe perd le match en raison de son comportement. Manuel est furieux. Après le match, seul avec Éric, il sort un paquet de cigarettes qu'il a volé à l'épicerie, s'en allume une et en offre une à Éric.

FEUILLE-SUPPORT C (fiche 5.8.1)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

1. Dans cette histoire, pouvez-vous nommer des personnages qui courent des risques? (Inscrire les risques au tableau.)
2. Les jeunes ont-ils des occasions de fumer? De boire de l'alcool? Quelles sont ces occasions?
3. Ces jeunes pensent-ils que le tabac et l'alcool peuvent être dangereux?
4. Est-ce que les parents peuvent influencer la décision de ces jeunes de fumer ou de prendre des boissons alcoolisées?
5. D'après vous, les adultes dans cette histoire sont-ils conscients de l'exemple qu'ils donnent à leur enfant.
6. Les enfants de l'histoire courent-ils des risques à cause des adultes? Lesquels?
7. Si un de leurs amis leur proposait de la drogue, ces jeunes accepteraient-ils d'y goûter?
8. Qu'arriverait-il si les parents de ces jeunes apprenaient qu'ils prennent de la drogue?
9. Qu'est-ce qui empêcherait ces jeunes de prendre de la drogue?
10. Dans cette histoire, les jeunes sont-ils «bien dans leur peau»? Pourquoi?

Terminer la discussion en posant les questions suivantes:

D'après vous, y a-t-il un risque à accepter de goûter à la cigarette ou à une boisson alcoolisée?

Qu'est-ce qui peut vous inciter à accepter de goûter à la cigarette ou à une boisson alcoolisée?

FEUILLE-SUPPORT D
(à l'intention de l'élève)

Remplis le tableau suivant:

	Situations qui incitent à prendre des drogues	Que peux-tu faire?
CIGARETTE		
ALCOOL		
AUTRES DROGUES		

FEUILLE-SUPPORT E (fiche 5.8.1)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

RÉSUMÉ DU SCÉNARIO DE LA VIDÉOCASSETTE N° 1: MAL DANS SA PEAU

THÈME: Les facteurs de risque

Les parents d'Éric font vivre au jeune garçon des rapports de garde partagée tendus dont il se sent parfois responsable. Pendant la fin de semaine, Éric souffre du manque de contact avec son père, Charles, avec qui il voudrait partager plus de temps et plus d'intimité. De plus, il s'oppose aux habitudes et aux goûts de son père; l'attitude tolérante de Charles et de son grand-père quant à la consommation de tabac et d'alcool lui déplaît.

Manuel, de son côté, travaille à l'épicerie familiale. Malgré une attitude sévère et une approche assez coercitive de la part de ses parents, Manuel est en proie à des difficultés scolaires, devient de plus en plus rebelle et vole à l'épicerie, prend des risques à bicyclette, s'absente sans raison importante de l'école, etc. Les parents de Manuel consomment régulièrement du tabac et de l'alcool et permettent à l'occasion à Manuel de consommer du vin.

À un entraînement de soccer, un joueur de l'équipe, Félix, offre aux deux amis une bouteille de cooler. Sans se poser de question, Manuel y goûte mais Éric n'en prend pas.

Le samedi venu, le père de Manuel assiste au match de soccer. Enthousiaste, il incite son fils à frapper un joueur adverse. Le comportement agressif de Manuel lui vaudra son retrait de la partie et la perte du match!

Plus tard, Manuel, déçu, sort un paquet de cigarettes et en offre une à Éric.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

1. Reconnaissance des facteurs de risque qui peuvent mener à la consommation de la drogue

Le scénario met en scène les facteurs de risque suivants.

- Alcoolisme dans la famille (père et grand-père d'Éric).
- Comportement antisocial d'un ou des parents
  - Crise personnelle de Charles manifestée par le désordre de son appartement, sa difficulté à remplir certaines obligations financières envers la mère d'Éric, etc.
- Comportement antisocial d'un ou des parents
  - La séparation récente des parents d'Éric et leurs relations difficiles pèsent sur l'enfant qui devient objet de chantage ou de manifestation, etc. À un moment, les deux garçons parlent de la «sévérité» de leur père qui devient violent à certaines occasions.

. Utilisation de drogues par les parents et attitude tolérante ou favorable en ce qui concerne l'utilisation de la drogue

- Aucun parent ne réprouve formellement la consommation d'alcool ou de tabac par les enfants. Le père et le grand-père d'Éric l'incitent même à boire, et Manuel a le droit de boire du vin le dimanche. D'ailleurs, la plupart des parents fument et ne se soucient pas de l'exemple donné aux enfants.

. Échec scolaire et faible valorisation de l'école

- D'une part, Manuel n'aime pas l'école et son père ne valorise pas la scolarisation, d'autre part, l'enfant subit la contrainte de livrer «un bon bulletin» par crainte de punition.

. Attitudes rebelles de l'enfant, manque d'adhésion aux valeurs sociales

- Pour Manuel, les valeurs du milieu familial (sévérité du père, rôles sexuels de type machiste, valorisation de la compétence agressive) entrent en contradiction avec certaines valeurs proposées par le milieu scolaire ou social. Le jeune garçon ne sait donc plus à quelles valeurs adhérer, son «image de soi» est confuse et déchirée. Cette confusion est illustrée lorsque son père lui crie de frapper un adversaire alors que l'entraîneur réprimande l'enfant pour son geste violent.

. Occurrence précoce d'un comportement antisocial de l'enfant

- Manuel vole de l'argent à son père ou à ses clients, il prend des risques à bicyclette, manque l'école sans raison valable, etc.

. Consommation de drogues dans le cercle d'amis

- C'est un garçon de l'équipe de soccer qui leur offre de boire un cooler après l'entraînement. Manuel joue le même rôle à l'égard d'Éric quand il lui offre une cigarette.

. Initiation précoce à la consommation de drogues

- Le scénario raconte une épisode où Éric, malgré sa réticence à l'égard de la consommation d'alcool, risque de commencer à boire ou à fumer. Quant à Manuel, il est évident qu'il est en train de faire ses «premières expériences».

. Présence dans l'entourage de tabac, d'alcool ou de drogues

- La simple présence de cigarette et de bière en quantité dans l'épicerie familiale constitue un facteur de risque pour Manuel. Il y travaille tous les jours, il livre des commandes, il a la possibilité de voler des cigarettes quand il veut, etc.

2. Distinction entre les facteurs de risque sur lesquels un individu peut exercer une influence et ceux sur lesquels il ne peut agir

Éric ne peut intervenir seul sur l'alcoolisme de son père, ni Manuel sur son propre contexte familial.

Cependant, le scénario présente une phase dans l'évolution des rapports entre les parents d'Éric où celui-ci pourrait être appelé à dire à sa mère qu'il ne veut plus voir son père; ce faisant, il éliminerait un facteur de risque ou, du moins, il aurait une prise de conscience qui le rendrait moins vulnérable. On peut découvrir un signe avant-coureur de cette prise de conscience lorsque Éric, arrivé chez son père, déclare: «Je suis tanné de vous entendre vous chicaner à chaque fois, puis c'est toujours à cause de moi.»

Un autre exemple d'un facteur de risque sur lequel on peut intervenir se trouve, par exemple, dans «le choix des amis» et l'occurrence de consommation de drogues ou d'alcool dans le cercle d'amis.

3. Description des rapports entre les facteurs de risque et la vulnérabilité en ce qui a trait à la consommation de la drogue

La situation des deux garçons est assez explicite quant aux facteurs de risque pour permettre à des élèves de cinquième année de verbaliser les rapports qu'ils perçoivent. Dans la discussion dirigée, on peut les amener à établir ce lien en posant la question: Croyez-vous que Manuel ou Éric boira plus tard?

La scène où Charles et Émile tentent d'inciter Éric à boire une bière avec eux est une illustration directe du risque que court Éric.

Le désarroi de Manuel, ses larcins peuvent être vus comme des symptômes de sa vulnérabilité quant à la consommation de drogues.

4. La reconnaissance des facteurs de risque aide à prévenir la consommation de drogues

Dès le départ, et tout au long de l'histoire, Éric se livre à une réflexion et prend conscience de sa situation. Dès la première scène, dans son for intérieur, il reconnaît que son père et les amis de celui-ci constituent une menace à son intégrité d'enfant: «Pis j'aime pas ses amis. Ils boivent encore plus que lui. Ils sentent tous la bière et le tabac. Ça m'écoeure!»

Plus tard, au parc, en conversant avec Manuel, Éric poursuit sa prise de conscience et voit même le rôle de l'hérédité: «Non, je crois que je ne fumerai jamais et que je ne boirai pas non plus, j'ai pas envie d'être comme mon grand-père ou comme mon père.»

Somme toute, dans le déroulement du scénario, Éric pourrait devenir moins susceptible de consommer de la drogue, grâce au constat progressif de certains facteurs de risque qui l'entourent.

THÈME: Objets et endroits dangereux
TITRE DE L'ACTIVITÉ: Trop, c'est trop!

Fiche
5.8.2

OBJECTIF TERMINAL nº 8, page 90
Analyser les avantages et les désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues

OBJECTIF(S) INTERMÉDIAIRE(S)

8.5 Critiquer les raisons favorables et les raisons défavorables à la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

8.9 Déterminer des moyens et des stratégies pour intégrer harmonieusement le stress quotidien et le réduire.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- Raisons favorables
  - ce n'est pas dangereux, tout le monde le fait, etc.
- Raisons défavorables
  - effets néfastes à court terme: on est moins bon au jeu, ça sent mauvais, c'est très coûteux, on nuit aux non-fumeurs, on a moins le goût de jouer et de faire des choses intéressantes, on risque des poursuites judiciaires, etc.;
  - effets néfastes à long terme: affections de la gorge et des voies respiratoires, difficulté de renoncer à cette habitude, esclavage, perte d'amis, etc.
- Critiques des raisons favorables
  - ce n'est pas dangereux: y a-t-il vraiment danger?, et si oui, est-ce un danger grave?
  - tout le monde le fait: est-ce que tout le monde le fait vraiment?, et faut-il faire comme toute le monde?
- Critiques des raisons défavorables
  - effets néfastes à court et à long terme,
  - comment savoir que c'est dangereux si ceux qui fument ou prennent de l'alcool ou de la drogue ne semblent pas être malades?
  - autres.
- Moyens et stratégies pour réduire le stress
  - relaxation,
  - se faire plaisir,
  - rire,
  - apprendre à dire non,
  - autres.

ANNÉE
5e

TEMPS
50 min

RELATION AVEC LES AUTRES O.I.

4e année
fiche 4.8.1
O.I.: 8.1, 8.2
fiche 4.8.2
O.I.: 8.3, 8.4
5e année
fiche 5.8.1
O.I.: 8.5, 8.6, 8.7, 8.8
fiche 5.8.3
O.I.: 8.10, 8.11
fiche 5.8.4
O.I.: 8.5, 8.8, 8.12
6e année
fiche 6.8.1
O.I.: 8.5, 8.8, 8.13
fiche 6.8.2
O.I.: 8.14
fiche 6.8.3
O.I.: 8.5, 8.8, 8.15, 8.16, 8.17

NOTES PÉDAGOGIQUES

Le stress fait partie de la vie quotidienne et comporte une dimension stimulante. Cependant, trop de stress peut engendrer des effets psychologiques et physiologiques désagréables: anxiété, fatigue, maladie, etc. De même, certaines épreuves ont un effet émotif profond, et l'entourage ne sait pas toujours apporter le réconfort voulu. Les loisirs, l'activité physique, la relaxation sont nécessaires pour intégrer le stress sans dommage. Une des illustrations les plus répandues concernant l'alcool et les drogues est leur prétendu pouvoir de détendre, et la publicité pour l'alcool contribue largement à cette illusion. Les jeunes sont vulnérables au stress: ils doivent découvrir leurs propres limites et organiser leurs loisirs en vue d'une saine gestion du stress.

Cette activité a une grande affinité avec le thème de l'hygiène mentale.

- S'il est impossible d'avoir recours à la vidéocassette «Trop, c'est trop» de la série «Tes choix, ta santé», on peut remplacer les étapes 3, 4 et 5 par la feuille-support C.

PERSONNES-RESSOURCES ET MATÉRIEL

- Vidéocassette (nº 3) «Trop, c'est trop» de la série «Tes choix, ta santé» (14 min 29 s)
- Feuilles-support A, D et E (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)
- Feuilles-support B et C (à l'intention de l'élève)

MISE EN SITUATION

- Inviter les élèves à imaginer ce que serait une vie sans stress.
- Demander aux élèves de décrire cette vie.

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante apprécie globalement l'habileté des élèves à exprimer en leurs mots ce que comporte une vie sans stress.

DÉROULEMENT

1. Demander aux élèves de nommer des situations de stress qu'ils vivent ou qu'ils ont déjà vécues. Les inscrire au tableau. On peut se servir de la feuille-support A pour alimenter la discussion.

2. Amener les élèves à décrire comment ils se sentent quand ils sont stressés. Dresser avec eux une liste des manifestations physiques et émotives qu'ils vivent dans ces moments.

3. Faire jouer la vidéocassette «Trop, c'est trop» de la série «Tes choix, ta santé» sans intervenir durant la présentation ou remplacer les étapes 3, 4 et 5 par la feuille-support C (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante). Inviter les élèves à présenter leur histoire devant la classe et leur demander d'expliquer leurs moyens et leurs solutions pour réduire le stress de Jo.

4. Animer une discussion à partir des questions suivantes ou de la feuille-support E.
   . Quelles sont les situations stressantes que subissent les personnages?
   . Ces situations sont-elles toujours stressantes dans la vie en général? Pourquoi le sont-elles dans la vidéocassette?
   . Quels moyens prennent les personnes pour réduire le stress?

5. Demander aux élèves de se regrouper en équipe de trois afin de terminer l'histoire. Insister pour que leur scénario comporte deux ou trois solutions possibles qui aideront les personnages à réduire leur stress. Inviter les équipes qui le veulent à présenter leur histoire devant la classe.

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Observation générale, à l'aide des indicateurs suivants:
- participation active dans les échanges,
- volonté d'en savoir plus sur le stress,
- pertinence des réponses des commentaires,
- capacité de faire ressortir des situations stressantes dans leur vie.

Lors du visionnement, l'enseignant ou l'enseignante observe globalement si les élèves font preuve d'attention soutenue.
Si l'on utilise l'histoire de Jo, il est possible de vérifier leur capacité à discerner des causes de stress et à dégager de bons moyens pour le réduire.

Appréciation générale du rendement des élèves, à l'aide des points suivants:
- participation active à la discussion,
- exactitude des réponses concernant les causes de stress et les moyens pour le réduire.

Évaluation informelle du travail de l'équipe, selon les indicateurs suivants:
- façon de travailler adéquate,
- travail soutenu et conforme à la tâche demandée,
- contribution personnelle au travail de l'équipe,
- réalisation de la tâche,
- qualité de la présentation devant la classe,
- pertinence des solutions envisagées par les équipes.

DÉROULEMENT

6. Demander aux élèves de remplir la feuille-support B.

7. Terminer l'activité en invitant les élèves à répondre à la question suivante.
   - Pensez-vous que le tabac, l'alcool et les autres drogues sont des moyens pour réduire le stress?

Enrichissement

Pratiquer avec les élèves diverses techniques de relaxation. (Se servir de la feuille-support D.)

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante observe si les élèves s'appliquent dans l'écriture de leurs situations stressantes et des moyens pour les réduire.

FEUILLE-SUPPORT A (fiche 5.8.2)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

Liste d'événements qui peuvent créer des situations de stress dans la vie d'un enfant

- mort d'un parent,
- mort d'un frère ou d'une soeur,
- divorce des parents,
- séparation des parents,
- mort d'un grand-parent,
- hospitalisation d'un parent,
- remariage d'un parent,
- naissance d'un frère ou d'une soeur,
- hospitalisation d'un frère ou d'une soeur,
- perte d'emploi pour le père ou la mère,
- augmentation ou diminution importante du revenu des parents,
- apparition d'un problème entre les parents,
- nouvel emploi du père ou de la mère résultant en une moindre disponibilité à la maison,
- présence d'un nouvel adulte dans la vie familiale,
- retour au travail de la mère,
- entrée en première année,
- changement d'école dû à un déménagement,
- non-admission dans la classe supérieure,
- suspension de l'école,
- apparition d'un problème entre l'enfant et les parents,
- convocation à la cour juvénile,
- échec d'un projet très désiré,
- mort d'un animal aimé,
- hospitalisation à la suite d'une blessure ou d'une maladie,
- mort d'un ami proche,
- expérimentation de drogues,
- agression sexuelle,
- violence physique ou morale,
- autres.

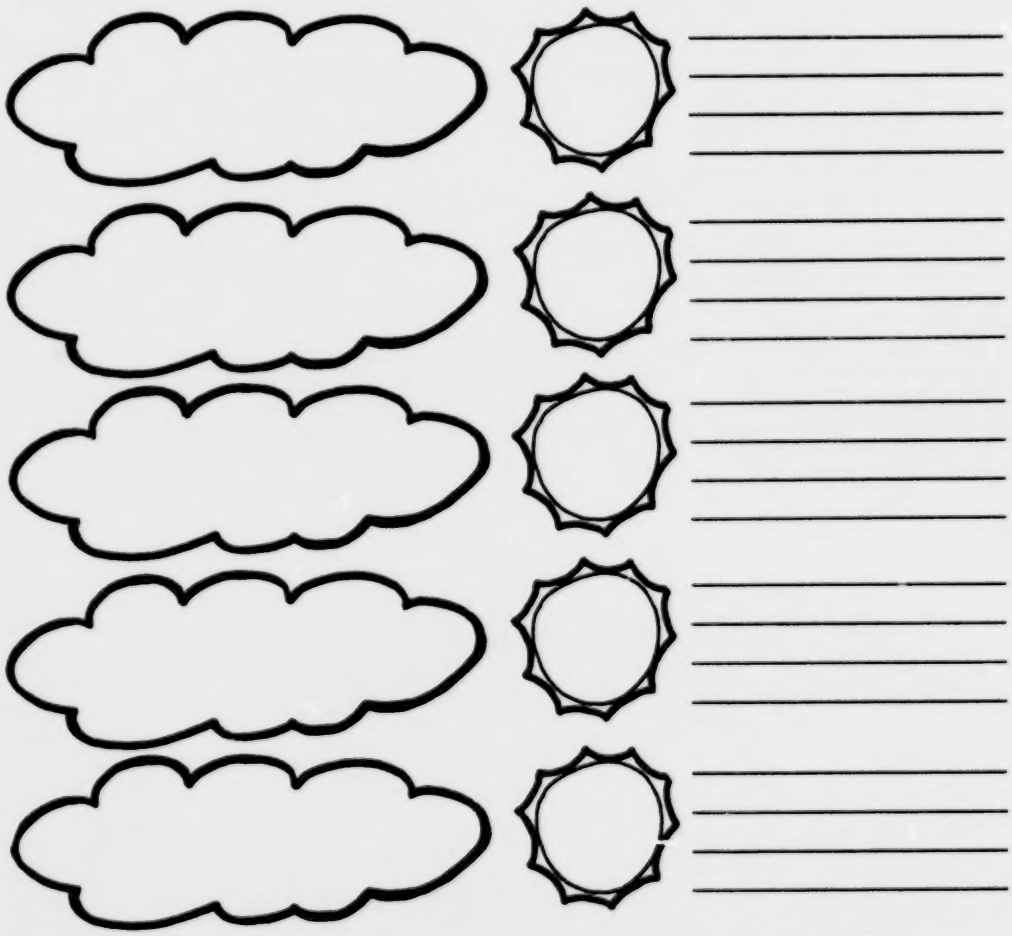
FEUILLE-SUPPORT B (fiche 5.8.2)
(à l'intention de l'élève)

TROP, C'EST TROP!

Fais le jeu suivant.

Tu inscris d'abord dans les **nuages cinq situations stressantes** que tu vis ou que tu auras à vivre. **À côté des soleils, inscris des moyens qui peuvent t'aider à relaxer et à te changer les idées.** Pour terminer, **relie chacun des nuages aux soleils** qui peuvent aider à réduire et à accepter cette situation stressante.

STRESS **MOYENS**



FEUILLE-SUPPORT C
(à l'intention de l'élève)

(fiche 5.8.2)

Jo est un élève de cinquième année qui a beaucoup de difficulté à se concentrer à l'école parce qu'il est trop fatigué et stressé. La mère de Jo est souvent absente de la maison et il doit garder son petit frère de huit ans et lui faire faire ses devoirs. Jo doit aussi s'occuper du souper, de la vaisselle, du ménage et du chien. De plus, son grand-père qu'il adore est gravement malade. Jo vit plusieurs autres situations stressantes. Peux-tu continuer l'histoire en lui ajoutant d'autres causes de stress?

Trop, c'est trop! Réécris cette histoire en trouvant des moyens et des solutions pour aider Jo à être moins stressé!

EXEMPLES DE TECHNIQUES DE RELAXATION

1. Méditation

- Debout, jambes écartées, pieds bien ancrés, ou assis en lotus, dos droit, on se recueille. On imagine qu'une ficelle est fixée au sommet du crâne et nous tire doucement et continuellement vers le haut.
- On se concentre consciemment sur sa respiration en inspirant profondément et en expirant doucement trois fois.
- On fixe les yeux sur un objet et on se concentre exclusivement sur celui-ci. Quand d'autres pensées surgissent, on revient en douceur au moment présent et à l'objet choisi.
- On exclut toute notion de concurrence ou de réussite dans l'exercice de méditation.

2. Le saut libérateur

- Sur place, on saute pieds joints, les bras étirés vers le ciel.
- Après deux minutes de sauts, on relâche en pliant le haut du corps vers le sol tout en laissant entendre un gros soupir.
- L'exercice est répété cinq ou six fois en augmentant l'intensité du son émis à l'expiration.

Les exercices ci-dessus peuvent être faits séparément ou en séquence, dans n'importe quel ordre. On peut accompagner ces exercices de musique nouvel âge, classique, ou autre musique relaxante.

3. Relaxation en position assise

. Je m'assois le dos droit, les mains sur les cuisses, les pieds bien à plat au sol et je ferme les yeux.
. Mes orteils, la plante de mes pieds, mes talons touchent le sol, ils sont très lourds.
. Mes jambes sont lourdes...
. Mes cuisses sont lourdes...
. J'inspire profondément et quand j'expire lentement, je sens mes jambes et mes cuisses devenir encore plus lourdes...
. Mes mains sont lourdes...
. Mes bras sont lourds...
. Mes épaules sont lourdes...
. J'inspire profondément et quand j'expire lentement, je sens mes bras et mes épaules devenir de plus en plus lourds...
. Ma mâchoire est relâchée... mes joues... mes paupières... mon front...
. Tout mon corps est lourd... très lourd...
. J'inspire profondément et j'expire lentement... je sens tout mon corps détendu et devenir de plus en plus lourd.
. J'ouvre très lentement les yeux.

4. Relaxation

- Il est préférable de faire cette activité lorsque les élèves ne sont pas trop excités.
- Prévoir 15 à 20 minutes pour le déroulement de cette activité.
- Agir comme guide en spécifiant au fur et à mesure ce que les élèves doivent faire.
- Parler plus bas qu'à l'ordinaire.
- Parler très lentement, très clairement; cela permet aux élèves de se concentrer et de se laisser bercer par le son de la voix.
- Bien aérer la pièce, tamiser les lumières.
- Faire placer les élèves en position couchée sur le dos, pieds écartés, la paume des mains vers le haut, les muscles bien relâchés et les yeux fermés. Idéalement, placer un petit coussin sous la tête et sous les genoux.
- Pour faciliter cette position de détente, créer l'image mentale de la poupée de guenille.

Déroulement de l'activité

1. Faire inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche selon le mouvement suivant:
   «J'inspire profondément (inspiration) et j'expire lentement (expiration).» (trois fois)
   Pour donner à l'activité le rythme nécessaire (lent), l'enseignant ou l'enseignante inspire et expire profondément.

2. Faire contracter et relâcher chacune des parties du corps à trois reprises successivement.
   Pour chacune des parties du corps, suggérer le déroulement suivant: «Je contracte mon pied droit (pause) et je le relâche lentement (pause).»
   Les deuxième et troisième fois, utiliser la suggestion suivante:
   «Je contracte... (pause) puis je relâche.» Ensuite, «Mon pied droit est complètement détendu.»
   Procéder dans l'ordre suivant:

. pied droit	. bras droit	. dos
. jambe droite	. main gauche	. épaules
. pied gauche	. bras gauche	. cou
. jambe gauche	. fesse	. mâchoires
. main droite	. ventre	

   Puis laisser quelques moments de calme. «Je me sens calme et détendu (pause) et je respire lentement (pause) en inspirant par le nez (pause) et en expirant par la bouche (pause).»
   Laisser passer deux à trois inspirations/expirations.

3. Retour à l'état d'éveil. Suggérer aux élèves d'étirer successivement chacune des parties du corps. Leur demander de s'asseoir et de se lever lentement tout en gardant le silence.

Note S'il est impossible de réaliser cette activité dans un endroit propice où les élèves peuvent être couchés, adapter l'activité en leur faisant poser la tête sur leur bureau.

FEUILLE-SUPPORT E (fiche 5.8.2)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

RÉSUMÉ DU SCÉNARIO DE LA VIDÉOCASSETTE N° 3: TROP, C'EST TROP

THÈME: Le stress

Alex vit une situation difficile: il souffre du manque de contact avec sa mère qui doit passer beaucoup de temps au chevet de sa grand-mère hospitalisée. De plus, il est très touché par la grave maladie de sa grand-mère.

Le jeune garçon se sent souvent fatigué. Il est dépassé par les tâches quotidiennes et les responsabilités familiales qui lui incombent comme la promenade du chien, les soins à apporter à son petit frère, Simon, le gardiennage d'enfants, etc.

Il réussit mal en classe et à la demande de sa mère, son titulaire le suit de façon plus particulière. Le jeune garçon ressent cette attention comme un stress supplémentaire. Il garde des analgésiques à la portée de la main et en croque quelques-uns quand la tension est trop forte.

Il y a pourtant Thomas, un bon ami, qui le dépanne à l'occasion et qui lui suggère plusieurs fois de jouer au ballon-panier pour mieux relaxer mais Alex ne semble pas vouloir l'entendre.

À la sortie de l'école, il se bat avec un autre élève. Cet incident l'amène à converser avec son instituteur à qui il confie ses frustrations. Alex avoue qu'il a du mal à définir ses limites et qu'il se sent incapable de fournir tout ce que l'on attend de lui.

Quand il apprend la mort de sa grand-mère, il refuse de partager sa peine et se réfugie dans la solitude. Il ouvre son flacon d'analgésiques et, faisant le tour de la pièce, il découvre soudainement les bouteilles d'alcool.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

1. L'utilisation de drogue peut constituer une façon dangereuse ou dommageable de réduire le stress

Alex semble mal commencer sa façon d'affronter le stress: sentiment d'impuissance, frustration, recours à la violence, fuite dans la maladie et les médicaments. D'ailleurs, probablement sans s'en rendre compte, Alex a pris l'habitude de croquer des analgésiques; peut-être souffre-t-il d'un mal de tête chronique. Il ne trouve plus de manière d'échapper à la tension qu'entraînent ses journées trop remplies, il se réfugie dans ce symptôme et il ne connaît que les médicaments pour l'en soulager.

Un jeune peut passer devant des bouteilles d'alcool des centaines de fois, en les considérant comme des objets décoratifs issus des goûts des adultes. Le fait qu'Alex aperçoive les bouteilles d'alcool tout de suite après le coup de téléphone de sa mère est symptomatique d'une difficulté qui est déjà présente dans son rapport avec ses émotions; à nouveau, il va chercher à s'engourdir, à s'échapper, en buvant cette fois. C'est probablement une attitude qu'il a acquise avec la consommation des médicaments.

2. Trouver des moyens et des stratégies pour intégrer harmonieusement le stress et le réduire dans la vie de tous les jours

Thomas invite Alex à faire partie de l'équipe de ballon-panier, mais Alex considère que faire du sport alourdirait son horaire trop chargé.

Alex trouve quelques fois le temps de rire un peu avec son copain ou son frère, mais il prend à coeur la tâche d'aider Simon à faire correctement ses devoirs. De plus, lorsque son titulaire l'interroge, il trouve du réconfort dans cette attention et découvre le soulagement de se confier à quelqu'un.

Alex aurait d'ailleurs besoin de partager sa tristesse avec sa mère, surtout à l'occasion du décès de sa grand-mère. À la scène finale, on peut douter qu'ils puissent y parvenir: la mère annonce à son fils le décès par téléphone et celui-ci choisit d'affronter ses émotions dans la solitude.

Alex pourrait définir plus clairement ses limites en choisissant les soirs où ses voisins peuvent l'appeler pour venir garder.

3. Le stress fait partie de la vie quotidienne mais un excès peut être dommageable pour la santé

La maladie de la grand-mère accapare la disponibilité et les émotions de la mère d'Alex qui doit compter un peu plus sur la présence de son fils à la maison. La situation serait semblable si cette dernière travaillait tous les soirs. Cependant, dans le cas présent, Alex est lui-même touché émotivement par la maladie de sa grand-mère et trouve peu d'occasions d'exprimer sa peine, peut-être pour laisser toute la place à celle de sa mère. Cette situation l'amène à vivre une situation plus stressante qu'à la normale.

La mère du jeune garçon a demandé à son titulaire de lui accorder une attention spéciale afin qu'il ne prenne pas de retard, ce qui n'a rien d'exceptionnel. Alex subit pourtant cette attention particulière comme un stress supplémentaire.

Les obligations, les responsabilités, les tâches ne constituent pas en soi un stress à proprement parler. Pour Alex, pourtant, c'est le sentiment de ne pas pouvoir remplir ses obligations, de ne pas être à la hauteur de ses engagements qui engendre un stress nuisible à sa santé.

Alex n'a pas choisi de jouir de l'attention spéciale de son titulaire, il ne choisit pas les soirs où les voisins peuvent l'appeler pour venir garder, il subit le harcèlement de certains camarades. Il souhaiterait certainement ne pas répondre à tant d'exigences extérieures, et son incapacité à ne pas trouver des comportements adaptés à ses besoins, à ses limites et aux exigences des autres lui causent un taux de stress insupportable.

THÈME: Objets et endroits dangereux
TITRE DE L'ACTIVITÉ: Bienvenue dans la gang!

Fiche
5.8.3

OBJECTIF TERMINAL n° 8, page 90
Analyser les avantages et les désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues

OBJECTIF(S) INTERMÉDIAIRE(S)

8.10 Identifier différentes formes de pressions des pairs et diverses façons d'y résister.

8.11 Développer l'affirmation de soi face aux pressions des pairs.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Formes de pressions:
- persuasion et argumentation,
- humiliation et moquerie,
- rejet verbal, menace d'isolement,
- autres.

Façons d'y résister:
- réfuter l'offre à partir de connaissances,
- suggérer d'autres possibilités,
- se servir de l'humour,
- apporter des raisons personnelles,
- utiliser la contre-attaque,
- utiliser la technique du disque usé,
- s'éloigner, tourner le dos,
- autres.

ANNÉE
5e

TEMPS
50 min

RELATION AVEC LES AUTRES O.I.

4e année
fiche 4.8.1
O.I.: 8.1, 8.2
fiche 4.8.2
O.I.: 8.3, 8.4
5e année
fiche 5.8.1
O.I.: 8.5, 8.6, 8.7, 8.8
fiche 5.8.2
O.I.: 8.5, 8.9
fiche 5.8.4
O.I.: 8.5, 8.8, 8.12
6e année
fiche 6.8.1
O.I.: 8.5, 8.8, 8.13
fiche 6.8.2
O.I.: 8.14
fiche 6.8.3
O.I.: 8.5, 8.8, 8.15, 8.16, 8.17

NOTES PÉDAGOGIQUES

Le besoin d'appartenance à un groupe est très fort chez le préadolescent. Au sein du groupe, les pressions positives ou négatives sont constantes et il faut apprendre à les reconnaître. Pour résister à des pressions négatives, il faut faire preuve de courage et apprendre à s'affirmer.

Cette activité vise à amener le jeune à choisir un groupe d'amis et à faire respecter ses choix. Il faut qu'il soit conscient que c'est parfois difficile d'avoir le courage de «sa position»: il faut être fort et préparé à la maintenir devant le groupe.

- S'il est impossible d'avoir recours à la vidéocassette «Bienvenue dans la gang, M. Chang» de la série «Tes choix, ta santé», utiliser la mise en situation comme déclencheur.

PERSONNES-RESSOURCES ET MATÉRIEL

- Vidéocassette (n° 5) «Bienvenue dans la gang, M. Chang» de la série «Tes choix, ta santé» (14 min 42 s)
- Feuilles-support A, B, C et F (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)
- Feuilles-support D et E (à l'intention de l'élève)
- Dossards (4 couleurs) pour l'improvisation.
- Cartons de couleur

MISE EN SITUATION

Présenter la vidéocassette (feuille-support F) ou demander aux élèves:
- Est-ce important d'avoir des amis?
- Est-tu prêt à tout pour faire partie d'un groupe?
- Est-ce possible de choisir un groupe qui a des influences positives sur toi?
- As-tu déjà été obligé de faire des choses que tu ne voulais pas faire?

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante observe l'intérêt des élèves à visionner la cassette, ou bien vérifie, à l'aide de leurs réponses aux questions posées, s'ils ont bien conscience des influences d'un groupe sur leur vécu.

DÉROULEMENT

1. Demander aux élèves de donner des exemples de pressions qu'ils subissent et les inscrire au tableau. S'inspirer de la feuille-support A.

2. Demander également aux élèves des exemples de façons de résister qu'ils utilisent et les inscrire au tableau (feuille-support A).

3. Annoncer une séance d'improvisation ou convertir les thèmes en saynètes préparées.

4. Pour l'improvisation, demander aux élèves de se diviser en quatre équipes mixtes, de placer les bureaux de sorte que le centre ressemble à une patinoire. Distribuer les dossards et les cartons de couleur pour les dossards.

5. Rappel des règlements (feuille-support B). Début de l'improvisation (feuille-support C).

6. Après chaque improvisation, faire ressortir les formes de pressions utilisées ainsi que les façons d'y résister et les pointer au tableau.

7. Pour conclure l'activité, distribuer la feuille-support D et E (à imprimer recto verso) aux élèves et leur demander de la remplir individuellement, en classe ou à la maison.

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Appréciation générale de la capacité des élèves à donner des exemples de pressions dans leur vie et à discerner des moyens pour y résister.

Évaluation informelle du rendement des élèves à l'aide des critères suivants:
- compréhension de l'activité proposée,
- bon mode de fonctionnement en équipe,
- intérêt personnel soutenu dans le jeu,
- respect des règlements,
- capacité d'illustrer des formes de pressions,
- capacité d'envisager des façons de résister aux pressions.

L'enseignant ou l'enseignante peut recueillir les feuilles de travail des élèves au cours suivant et ainsi vérifier si, d'après leurs réponses, ils sont suffisamment en mesure de s'affirmer devant les pressions.

5

FEUILLE-SUPPORT A (fiche 5.8.3)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

DES FORMES DE PRESSIONS DES PAIRS

1. La persuasion, l'argumentation (vente sous pression).
   Exemples: tout le monde le fait, je t'assure que c'est spécial, etc.

2. L'humiliation, la moquerie.
   Exemples: tu es bébé, poule mouillée, peureux, etc.

3. Le rejet verbal et la menace d'isolement.
   Exemples: tu n'es plus mon ami, je ne te parlerai plus, etc.

4. Le rejet non verbal et l'isolement de fait.
   Exemples: tourner le dos, détourner le regard, hausser les épaules, etc.

DES FAÇONS D'Y RÉSISTER

- Réfuter l'offre à partir de connaissances. Par exemple, la cigarette engendre une dépendance aussi forte que les drogues les plus fortes.
- Suggérer d'autres possibilités. Par exemple, pourquoi ne gardes-tu pas ton fric pour un bon spectacle?
- Se servir de l'humour. Par exemple, je réserve mes sous pour ma collection de chocolat.
- Apporter des raisons personnelles. Par exemple, j'ai mon entraînement de natation demain matin... pas question!
- Utiliser la contre-attaque. Tu fumes encore? C'est totalement démodé... moi j'ai arrêté ça à neuf ans!
- S'éloigner, tourner le dos, changer de groupe. Il peut arriver que ce soit le seul moyen de se respecter soi-même.
- Utiliser la technique du disque usé. Répéter une même réponse jusqu'à ce que la pression finisse par tomber.
- Autres.

FEUILLE-SUPPORT B (fiche 5.8.3)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

LES RÈGLEMENTS DE L'IMPROVISATION

- L'improvisation se fait sur un thème donné par l'arbitre en utilisant les formes de pressions inscrites au tableau et les façons d'y résister.
- L'expression corporelle doit en faire partie.
- La durée et le nombre de joueurs sont donnés par l'arbitre en même temps que le thème.
- Le temps de préparation est d'une minute.
- L'équipe qui commence est choisie au hasard.
- Les possibilités d'expression sont la parole, le chant, le mime, les bruits, le costume (façon de porter son dossard, son chandail, son pantalon, etc.).
- Des punitions (perte d'un point) sont données par l'arbitre: être vulgaire, hors sujet, ennuyant, refuser de collaborer.
- Les points sont une décision de l'arbitre et des deux autres équipes (victoire très nette, 5 points; partie serrée, 3 points; partie nulle, 2 points).
- Exemple d'horaire:

  1 - bleus/jaunes
  2 - rouges/verts
  3 - bleus/verts
  4 - rouges/jaunes
  5 - verts/jaunes
  6 - rouges/bleus.

- L'équipe gagnante est celle qui a accumulé le plus de points, une fois les punitions enlevées.
- Un responsable du chronomètre et des points par équipe doit être nommé.

FEUILLE-SUPPORT C
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

THÈMES POUR L'IMPROVISATION

Les thèmes peuvent être exploités de façon mixte, c'est-à-dire que les deux équipes jouent ensemble (thème 1 - 2 bleus contre 2 jaunes). Ces thèmes sont présentés ici de façon comparée, c'est-à-dire que chaque équipe joue le thème l'une après l'autre.

1. Deux amis veulent convaincre deux autres amis de fumer une cigarette.

   Temps: 1 minute
   Joueurs: 4 bleus/4 jaunes
   Vote - retour

2. Tu veux faire partie d'une «gang» qui semble avoir du plaisir. Deux des membres te donnent les conditions: fumer un joint de mari.

   Temps: 1 minute
   Joueurs: 3 rouges/3 verts
   Vote - retour

3. Trois copains veulent vous inviter à un party et insistent pour que vous apportiez chacun six bières de la maison sans le dire aux parents.

   Temps: 1 minute 30 secondes
   Joueurs: 5 bleus/5 verts
   Vote - retour

4. Un grand ou une grande veut que vous lui donniez 0,10 $, que vous n'avez pas, pour acheter la paix.

   Temps: 1 minute
   Joueurs: 3 rouges/3 jaunes
   Vote - retour

5. Au cours d'une fête de fin d'année, deux jeunes t'offrent des pilules antisommeil.

   Temps: 1 minute
   Joueurs: 3 verts/3 jaunes
   Vote - retour

6. Deux jeunes du secondaire veulent faire vendre des cigarettes à deux élèves du primaire dans la cour d'école.

   Temps: 1 minute 30 secondes
   Joueurs: 4 rouges/4 bleus
   Vote - retour

FEUILLE-SUPPORT D
(à l'intention de l'élève)

(fiche 5.8.3)

4.

Réflexions sur l'amitié

Qu'est-ce qu'un ami ou une amie? _____

_____

Est-ce qu'un ami ou une amie peut me rejeter parce que je ne veux pas fumer? ou boire? _____

_____

Ai-je déjà été rejeté? _____ Si oui, ça m'a fait _____

_____

Ai-je déjà rejeté quelqu'un? _____ Si oui, ça m'a fait _____

_____

Suis-je prêt à tout pour faire partie d'une «gang»?

_____

Est-ce possible d'avoir des amis qui me respectent et qui attachent de l'importance à la santé?

_____

_____

Entre amis... on a des droits

_____

_____

1.

Je note les diverses formes de pressions utilisées dans les improvisations, des exemples...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Dans mon vécu, quelles sont les formes de pressions que je subis? Lesquelles me dérangent le plus?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

FEUILLE-SUPPORT E
(à l'intention de l'élève)

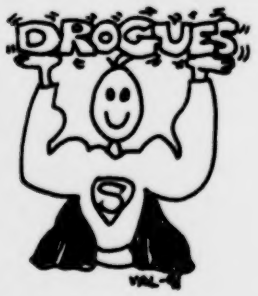
(fiche 5.8.3)

2.

Je note les façons de résister à ces pressions utilisées dans les improvisations par les élèves de mon âge

Quelle est ma façon de résister?

Pourrais-je utiliser de nouvelles façons; lesquelles me conviendraient le mieux?



3.

Je me prépare, je trouve des arguments contre

le tabac

l'alcool, la bière, le vin, le cooler

la mari

les médicaments

FEUILLE-SUPPORT F (fiche 5.8.3)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

RÉSUMÉ DU SCÉNARIO DE LA VIDÉOCASSETTE N° 5: BIENVENUE DANS LA GANG, M. CHANG

THÈME: La pression des pairs

Chang veut jouer au ballon avec un groupe d'amis dans la cour d'école mais Martin, le chef s'y oppose: c'est lui qui fixe les règlements et qui décide de l'épreuve d'entrée dans le groupe.

Quelque temps plus tard, les jeunes ont à former des équipes pour un travail scolaire. C'est Martin, encore, qui détermine le choix de ses coéquipiers: il choisit Sonny, Robert et Valérie, la première de classe. Chantal, Sarah et Julien devront se trouver un quatrième coéquipier.

Ces derniers prennent Chang, et grâce à lui le travail avance rapidement. Le nouvel arrivé en profite pour se renseigner sur les règlements de la bande; il conclut cependant avec regret que son père ne lui laisserait certainernent pas porter deux montres et encore moins des jeans.

Pendant ce temps, dans l'équipe de Martin, on passe plus de temps à s'amuser, à boire et à fumer qu'à travailler, et Valérie regrette de plus en plus le choix de son équipe.

Le samedi, tout le groupe se retrouve autour de la piscine chez Sarah. Chantal a invité Chang dont la présence irrite Martin. On demande le vote: la majorité accepte le nouveau membre. Martin se plie donc au jeu de la démocratie mais reste dur sur le choix de l'épreuve. Chang devra voler deux montres au centre commercial. Le jeune garçon refuse et propose plutôt une course à relais dans la piscine. S'il gagne, il sera admis dans le groupe et n'aura pas à se plier aux règlements. Martin, sûr de sa victoire, accepte et choisit Sonny et Robert. Chang choisit Sarah et Chantal et il gagne la course.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

1. Diverses formes de pressions du groupe

Les pressions des pairs peuvent prendre des formes actives (les directives arbitraires de Martin) ou encore s'exercer par l'inertie des membres qui manquent de recul (par exemple, la réplique «c'est le règlement»).

Parmi les autres formes de pressions des pairs mises en lumière dans le scénario, on trouve:

- la dérision - Martin offre un cooler à Chantal et il ajoute du même souffle: «Tu es encore au jus de fruits, je suppose?»;
- l'exclusion - Martin comprend intuitivement le pouvoir qu'il exerce lorsqu'il décide, par exemple, qui peut jouer avec le groupe. C'est aussi Martin qui forme les équipes de travail et qui choisit Valérie à l'exclusion des autres filles.

L'histoire de Chang, c'est l'histoire de n'importe quel enfant qui a besoin de se faire des amis dans un nouveau milieu. Chang peut porter des jugements sur le groupe et résister à la pression de Martin parce qu'il a la chance d'avoir bien intégré les valeurs qui lui sont proposées et imposées par sa famille.

2. La pression du groupe peut avoir une bonne ou une mauvaise influence sur l'individu. Pour résister à une influence négative, celui-ci doit faire preuve de courage et prendre position, ce qui exigera parfois de s'exercer à refuser

On a mis en scène deux situations parallèles mais opposées, où deux groupes d'enfants abordent un même travail collectif avec des comportements différents. Dans l'équipe de Martin, le travail de groupe est prétexte à expérimenter le tabac et l'alcool tandis que le groupe de Chantal connaît vraiment une réussite intellectuelle sans sacrifier le plaisir d'être en groupe.

Chang veut faire partie du groupe et est prêt à remplir certaines obligations pour y parvenir. Quand ces obligations sont opposées aux valeurs de son milieu familial, il cherche malgré tout un compromis. Par contre, quand l'exigence de l'initiation proposée par Martin va à l'encontre du respect de ses valeurs profondes, il puise dans ses propres qualités de chef pour défier celui en place et réorienter carrément les énergies du groupe dans des actions plus positives.

On peut admettre que Chang n'aurait pas affronté Martin de but en blanc s'il n'avait pas eu l'occasion auparavant de vérifier son leadership sur une partie du groupe.

3. Composantes d'ordre sociologique ou psychologique de la pression du groupe

Le scénario présente un groupe de préadolescents avec ses rituels, ses signes distinctifs et sa dynamique, c'est-à-dire sa capacité d'adapter ses règles en vue de satisfaire les nouvelles aspirations de ses membres. Ce groupe, à la fois conventionnel et non conventionnel, correspond globalement à la réalité que connaissent la majorité des enfants soit à l'école, soit dans leur voisinage.

Parmi les réalités psychologiques et sociologiques mises en scène, composantes de la pression du groupe, on peut relever les suivantes:

- le désir de Chang de faire partie d'une bande et sa disponibilité à remplir certaines obligations pour y parvenir,
- les qualités de chef de Martin, fondé entre autres sur sa force physique, son apparence qui plaît aux filles et son autorité naturelle,
- les rivalités et les jalousies présentes, par exemple entre Chantal et Valérie,
- la description des critères d'appartenance et des signes d'identification,
- l'existence d'un rituel initiatique fondé sur une forme de défi à l'ordre adulte,
- la possibilité pour les membres de remettre en question des aspects du leadership ou de la réglementation, allant jusqu'à la possibilité de scission pour donner naissance à deux nouveaux groupes,
- la transposition au sein du groupe de certains rapports de pouvoir entre garçons et filles,
- la sensibilité du groupe à des appels et des pressions de l'extérieur; par exemple, c'est à l'occasion d'un travail collectif que de nouveaux membres pourront se faire valoir et engendrer une nouvelle dynamique dans la bande.

THÈME: Objets et endroits dangereux
TITRE DE L'ACTIVITÉ: Moi je me bouge

Fiche
5.8.4

OBJECTIF TERMINAL n° 8, page 90
Analyser les avantages et les désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues

OBJECTIF(S) INTERMÉDIAIRE(S)

8.5 Critiquer les raisons favorables et les raisons défavorables à la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

8.8 Analyser les pratiques de consommation de drogues à la lumière de ce que l'on désire devenir et en fonction des dangers de ces pratiques pour la santé.

8.12 Trouver des solutions de rechange à la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- Raisons favorables
  - ce n'est pas dangereux, tout le monde le fait, etc.
- Raisons défavorables
  - effets néfastes à court terme: on est moins bon au jeu, ça sent mauvais, c'est très coûteux, on nuit aux non-fumeurs, on a moins le goût de jouer et de faire des choses intéressantes, on risque des poursuites judiciaires, etc.;
  - effets néfastes à long terme: affections de la gorge et des voies respiratoires, difficulté de renoncer à cette habitude, esclavage, perte d'amis, etc.
- Critiques des raisons favorables
  - ce n'est pas dangereux: y a-t-il vraiment danger?, et si oui, est-ce un danger grave?
  - tout le monde le fait: est-ce que tout le monde le fait vraiment?, et faut-il faire comme toute le monde?
- Critiques des raisons défavorables
  - effets néfastes à court et à long terme,
  - comment savoir que c'est dangereux si ceux qui fument ou prennent de l'alcool ou de la drogue ne semblent pas être malades?, etc.
- Solution de rechange à la consommation
  - choisir des activités,
  - réaliser des projets.

ANNÉE
5e

TEMPS
50 min

RELATION AVEC LES AUTRES O.I.

4e année
fiche 4.8.1
O.I.: 8.1, 8.2
fiche 4.8.2
O.I.: 8.3, 8.4
5e année
fiche 5.8.1
O.I.: 8.5, 8.6, 8.7, 8.8
fiche 5.8.2
O.I.: 8.5, 8.9
fiche 5.8.3
O.I.: 8.10, 8.11
6e année
fiche 6.8.1
O.I.: 8.5, 8.8, 8.13
fiche 6.8.2
O.I.: 8.14
fiche 6.8.3
O.I.: 8.5, 8.8, 8.15, 8.16, 8.17

NOTES PÉDAGOGIQUES

Choisir des activités et réaliser des projets constituent chez les jeunes un moyen valable d'éviter les comportements à risque, notamment la consommation de drogues psychotropes.

Bien sûr, cette activité a une grande affinité avec le thème de l'hygiène mentale.

- S'il est impossible d'avoir recours à la vidéocassette «Moi je me bouge» de la série «Tes choix, ta santé», remplacer les étapes 2 et 3 par celles du scénario 2.

PERSONNES-RESSOURCES ET MATÉRIEL

- Vidéocassette (n° 7) «Moi je me bouge» de la série «Tes choix, ta santé» (15 min 6 s) ou plusieurs revues avec photos (scénario 2)
- Feuille-support B (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)
- Feuille-support A (à l'intention de l'élève)

MISE EN SITUATION

- Inviter les élèves à nommer des activités qu'ils font qui leur procurent de la satisfaction.
- Demander aux élèves en quoi ces activités sont favorables à la santé.

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante vérifie globalement, à la lumière des réponses exprimées, si les élèves sont en mesure de reconnaître, parmi leurs activités, celles qui favorisent la santé.

DÉROULEMENT

Scénario 1

1. Amener les élèves à nommer des activités qui sont susceptibles d'être dommageables pour leur santé ou qui peuvent comporter des risques.

2. Faire visionner la vidéocassette et demander aux élèves de porter une attention particulière aux activités des personnages.

3. Animer une discussion avec les questions suivantes et à l'aide de la feuille-support B.
   . Quelles sont les différences entre les divers personnages de l'histoire?
   . Quelles sont les activités qui peuvent être dommageables pour la santé?
   . Quelles activités sont des choix favorables à la santé?
   . Qu'est-ce qu'un modèle pour quelqu'un? Avez-vous des modèles parmi vos amis ou votre famille? Pourquoi sont-ils vos modèles?
   . Dans la vidéocassette, les personnages ont-ils des modèles?

4. Inviter les élèves à remplir la feuille-support A.

5. Terminer l'activité avec la question suivante:
   . Pensez-vous qu'en faisant des activités et des projets qui vous procurent de la satisfaction, vous serez moins portés à consommer de la drogue, à fumer ou à boire de l'alcool? Pourquoi?

Scénario 2

1. Voir le scénario 1.

2. Inviter les élèves à découper, dans des revues, différentes photos représentant des activités de toutes sortes.
   Exemples . quelqu'un qui fait du ski,
   . quelqu'un qui fume,
   . quelqu'un qui est avec des amis,
   . quelqu'un qui fait de la bicyclette,
   . quelqu'un qui lit,
   . autres.
   Afficher ces photos au babillard ou au tableau. Demander aux élèves de bien les examiner.

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Appréciation générale de la capacité des élèves à percevoir des activités nuisibles à leur santé.

L'enseignant ou l'enseignante évalue d'une façon informelle si les élèves:
- manifestent une écoute active durant le visionnement,
- participent à la discussion sur la vidéocassette,
- verbalisent ce qu'ils pensent,
- expriment des réponses pertinentes aux questions posées,
- distinguent bien entre les activités favorables à la santé et celles qui lui sont nuisibles.

On vérifie d'abord globalement si les élèves accomplissent avec sérieux la tâche suggérée; on peut ensuite juger la capacité des élèves à faire ressortir le bien-fondé d'activités satisfaisantes pour écarter l'usage de la drogue.

On peut recourir aux indicateurs suivantes pour apprécier le rendement des élèves:
- participation à l'activité proposée,
- travail soutenu et conforme à la tâche demandée,
- capacité à repérer diverses activités,
- habileté à classer, parmi ces activités, celles qui sont bénéfiques pour la santé et celles qui sont nuisibles,
- facilité à donner des raisons qui justifient leur classement ou leur choix.

5

DÉROULEMENT

3. Animer une discussion à partir des questions suivantes:

   . Quelles activités représentent des choix favorables à la santé?
   . Quelles sont les activités qui peuvent comporter des risques pour la santé?
   . Que peuvent vous apporter ces activités?
   . Avec qui pouvez-vous faire ces activités?
   . Qu'est-ce qu'un modèle pour quelqu'un?
   Avez-vous des modèles parmi vos amis ou votre famille?
   Pourquoi sont-ils vos modèles?
   . Sur ces images, trouvez-vous des exemples de modèles?

4. Voir le scénario 1.

5. Voir le scénario 1.

Enrichissement

Inviter les élèves à trouver dix activités que l'on peut faire avec moins d'un dollar.

Dresser la liste de toutes ces activités.

ÉVALUATION

OBSERVATIONS

FEUILLE-SUPPORT A (fiche 5.8.4)
(à l'intention de l'élève)

MOI JE ME BOUGE

Plan d'action de _____

J'inscris cinq nouvelles activités ou projets que j'aimerais réaliser.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Parmi ces cinq activités, la première que je veux réaliser est

_____

Je prévois la réaliser d'ici le _____ (date) _____

Pour ce, j'ai besoin de _____
(permission, argent, etc.) _____
_____
_____

J'aimerais réaliser cette activité parce que

_____
_____
_____

_____ _____
SIGNATURE DATE

FEUILLE-SUPPORT B (fiche 5.8.4)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

RÉSUMÉ DU SCÉNARIO DE LA VIDÉOCASSETTE N° 7: MOI, JE ME BOUGE

THÈME: Les choix favorables à la santé

Hélène vient de déménager dans un nouveau quartier et découvre une nouvelle amie, Catherine. Les deux amies projettent des activités intéressantes dont celle de faire une grande balade à bicyclette avec la mère de Catherine et de suivre des cours de gymnastique au YMCA.

Malheureusement, la mère d'Hélène n'a pas les moyens de lui payer le montant de l'inscription: toutes ses économies ont servi à l'achat d'une magnifique bicyclette neuve à l'occasion de l'anniversaire de sa fille. Hélène ne se décourage pas pour autant et entreprend de gagner elle-même le montant d'argent dont elle a besoin. Elle décide, en accord avec Catherine, de laver des autos.

Hélène s'entend fort bien avec sa nouvelle amie, par contre les relations avec sa soeur aînée sont plus ou moins tendues; les deux soeurs partagent obligatoirement la même chambre mais pas les mêmes activités. Contrairement à sa soeur, Sylvie aime surtout les loisirs passifs et ne planifie pas d'activités; elle ne travaille pas et, en compagnie de son ami Jérôme, elle fume, écoute de la musique, regarde la télévision ou organise des soirées.

En se levant un matin, Hélène constate la disparition de sa bicyclette. Plus tard, dans la soirée, Sylvie et Jérôme ont organisé une fête où l'on fume de la marijuana... Hélène tente de faire un lien entre le vol de sa bicyclette et l'argent trouvé pour acheter une aussi grosse quantité de drogue.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

1. Description des comportements favorables à la santé et des comportements défavorables ou à risque

Dans le scénario, Hélène vit une situation difficile: elle vient de changer de quartier et elle doit partager sa chambre avec une soeur plus âgée qui se trouve elle-même en crise. Devant cette situation, Hélène choisit de s'exprimer par des loisirs récréatifs, des fréquentations positives, par l'amitié, les sports, la culture, la musique. D'ailleurs, Hélène apprend la guitare et Sylvie, qui aime aussi la musique, envie la patience de sa soeur. Hélène lui explique que le plaisir d'apprendre comporte ses propres récompenses et constitue pour elle une solution à l'ennui et à l'oisiveté.

Hélène est à la recherche de loisirs et de ressources. Catherine lui suggère de chercher dans le journal du quartier, puis les deux filles décident de se rendre au centre sportif pour se renseigner sur la possibilité de prendre des cours de gymnastique. Ce sens de l'initiative et la capacité de recourir de façon autonome à des ressources disponibles dans la communauté constituent aussi des facteurs de santé.

Autre comportement favorable, lorsque sa mère est incapable de lui offrir des cours de gymnastique, Hélène décide de gagner l'argent pour se les payer. Plutôt que d'endurer une situation frustrante ou une contrainte, elle fait preuve d'autonomie et se valorise à ses propres yeux, aux yeux de sa mère et de son amie; elle est même félicitée par un client. Son entreprise renforce aussi son lien avec son amie, et cet investissement dans l'action peut lui-même être considéré comme un facteur de santé et d'équilibre.

Par l'intermédiaire de son amie Catherine, Hélène se trouve en contact avec une adulte qui la stimule. Elle a hâte de participer à une randonnée à bicyclette avec la mère de Catherine qu'elle cite en exemple et qu'elle compare à sa propre mère sans pour autant dévaloriser cette dernière. À douze ans, les enfants ont encore besoin des adultes comme exemple et comme source de stimulation. La possibilité de s'identifier à des adultes et de partager librement des expériences avec eux est aussi un facteur de santé et d'équilibre.

Sylvie, à l'opposé de sa soeur, incarne la représentation des comportements à risque: elle a peu d'intérêt et de motivation pour les loisirs actifs. Elle passe beaucoup de temps à regarder la télévision ou à écouter de la musique. Elle a une image de soi dégradée ou négligée. Elle dort l'après-midi, ne travaille pas et vit des rapports tendus ou même agressifs avec sa mère et sa soeur.

Hélène vit dans un milieu familial à risque. Au sujet de son milieu, elle constate: «Y en a jamais une qui dit oui quand je veux faire quelque chose. Je comprends pas ça qu'on veuille jamais bouger et qu'on s'intéresse à rien... Est-ce qu'on devient tous comme ça quand on est grand?... Pourtant la mère de Catherine fait plein de choses: de la bicyclette, du volley-ball, elle joue aux quilles.»

2. Les comportements favorables à la santé peuvent constituer un moyen valable d'éviter les comportements à risque, dont la consommation de drogues

Lorsque Hélène arrive à la soirée de sa soeur, sa réaction est immédiate et univoque: elle rejette d'emblée la consommation de drogue et soupçonne même Jérôme d'avoir volé son vélo pour acheter de la drogue. C'est grâce à ses comportements favorables à la santé qu'Hélène a acquis sa lucidité et son jugement sûr. C'est en s'appuyant sur une image de soi positive qu'elle est capable de rejeter avec vigueur l'offre de toucher au joint qui circule.

La diversification des champs d'intérêt d'Hélène lui permettra aussi de ne pas se décourager après le vol de son vélo et de continuer à vivre des loisirs sains et créatifs.

3. Les comportements favorables à la santé peuvent contribuer à l'amélioration de l'image de soi

Au début de sa recherche de loisirs, pour des raisons d'ordre esthétique, Hélène souhaite faire de la gymnastique mais elle hésite parce qu'elle doute de ses capacités. Par la suite, la jeune fille éprouve de la difficulté à réussir un certain mouvement. Elle s'exprime avec persévérance et en retirera certainement une satisfaction et un renforcement positif de son image, y compris sur le plan esthétique.

L'épisode du lave-auto est aussi représentatif d'un comportement valorisant. Après un certain temps, les jeunes amies ont déjà amassé quatorze dollars. Cette récompense constitue aussi un renforcement positif de leur image, puisqu'elle témoigne de leur capacité à atteindre les objectifs qu'elles se sont fixés.

SIXIÈME ANNÉE

THÈME: Objets et endroits dangereux
TITRE DE L'ACTIVITÉ: Faut décider

Fiche
6.8.1

OBJECTIF TERMINAL nº 8, page 90
Analyser les avantages et les désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

OBJECTIF(S) INTERMÉDIAIRE(S)

8.5 Critiquer les raisons favorables et les raisons défavorables à la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

8.8 Analyser les pratiques de consommation de drogues à la lumière de ce que l'on désire devenir et en fonction des dangers de ces pratiques pour la santé.

8.13 Reconnaître les différentes étapes de la prise de décision.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

Étapes d'une décision réfléchie:
- définir le problème,
- énumérer les choix possibles,
- comparer les conséquences des choix possibles sur les plans relationnel, familial, social, financier et de la santé,
- se demander qu'est-ce qui est le plus important pour soi,
- décider,
- évaluer (faire les ajustements nécessaires).

ANNÉE
6e

TEMPS
50 min

RELATION AVEC LES AUTRES O.I.

4e année
fiche 4.8.1
O.I.: 8.1, 8.2
fiche 4.8.2
O.I.: 8.3, 8.4
5e année
fiche 5.8.1
O.I.: 8.5, 8.6, 8.7, 8.8
fiche 5.8.2
O.I.: 8.5, 8.9
fiche 5.8.3
O.I.: 8.10, 8.11
fiche 5.8.4
O.I.: 8.5, 8.8, 8.12
6e année
fiche 6.8.2
O.I.: 8.14
fiche 6.8.3
O.I.: 8.5, 8.8, 8.15, 8.16, 8.17

NOTES PÉDAGOGIQUES

Le processus de prise de décision est une habileté primordiale à acquérir et est susceptible d'aider les jeunes à faire face aux difficultés qu'ils risquent de rencontrer au regard de la consommation de psychotropes.

L'activité familiarise l'élève au processus de prise de décision à partir de situations hypothétiques.

- S'il est impossible d'avoir recours à la vidéocassette «Faut décider» de la série «Tes choix, ta santé», distribuer la feuille-support E et proposer aux élèves de la remplir en suivant une démarche personnelle.

PERSONNES-RESSOURCES ET MATÉRIEL

- Vidéocassette (nº 8) «Faut décider» de la série «Tes choix, ta santé» (14 min 50 s)
- Feuille-support F (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)
- Feuilles-support A, B, C, D et E (à l'intention de l'élève)

MISE EN SITUATION

Demander aux élèves de se souvenir d'une décision qu'ils ont déjà prise à l'école et d'énumérer les conséquences.

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante vérifie globalement, à la lumière des opinions émises par les élèves, si le processus de prise de décision leur est familier.

DÉROULEMENT

1. Demander aux élèves de se placer en équipe de trois ou quatre membres pour élaborer un processus de prise de décision.

2. Distribuer la feuille-support A à deux équipes, la feuille-support B à deux équipes et ainsi de suite (dans le but de recueillir le plus d'idées possibles pour la même histoire).

3. Demander aux équipes de lire leur histoire et de répondre aux questions en écrivant les idées de chacun des membres.

   Préciser aux élèves qu'ils ont dix minutes pour faire ce travail.

4. Proposer aux élèves de faire une séance plénière. Chaque équipe lit son histoire et donne les réponses trouvées. Inviter les autres équipes à s'exprimer.

5. L'enseignant ou l'enseignante divise le tableau en trois parties et y inscrit les titres suivants:

   Problèmes Choix Conséquences (avantages - désavantages)

6. Une fois ces trois étapes franchies, inviter les élèves à s'exprimer sur ce que les personnages doivent faire pour se donner toutes les chances de prendre une décision réfléchie (se demander ce qui est le plus important pour soi, décider, évaluer).

7. Si le temps le permet (sinon distribuer la feuille-support E et proposer aux élèves de la remplir en suivant une démarche personnelle):

   - Inviter les élèves à exprimer des problèmes qu'ils ont ou pourraient avoir et les inscrire au tableau.
   - Distribuer la feuille-support E et proposer aux élèves de remplir individuellement les trois premières étapes sur un problème qu'ils privilégient.
   - Inviter les élèves à s'exprimer sur les difficultés rencontrées pour franchir ces trois étapes.
   - Signaler aux élèves qu'il serait intéressant pour eux de passer aux autres étapes en suivant une démarche personnelle.

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Observation et appréciation du rendement des élèves, à l'aide des indicateurs suivants:

- compréhension de l'activité proposée,
- travail appliqué et conforme à la tâche prescrite,
- utilisation adéquate des feuilles de travail,
- contribution personnelle au travail de l'équipe,
- accomplissement du travail d'équipe proposé,
- qualité du travail présenté en séance plénière,
- facilité de chaque équipe à résumer le problème lié à l'histoire donnée,
- capacité de dégager des solutions possibles à un problème précis et de cerner les conséquences liées à ces choix,
- habileté à faire ressortir des étapes à suivre pour prendre de bonnes décisions.

L'enseignant ou l'enseignante observe globalement si les élèves s'appliquent dans l'écriture de leur démarche personnelle de prise de décision.

DÉROULEMENT

9. Proposer aux élèves le visionnement de la vidéocassette «Faut décider» de la série «Tes choix, ta santé» (feuille-support F).

10. Demander leurs commentaires en rapport avec les étapes d'une décision réfléchie.

Enrichissement

- Inviter les élèves à découvrir ce qui peut nous influencer dans notre décision (amis, publicité, etc.).

- Proposer aux élèves de faire des affiches qui pourraient inciter à ne pas prendre de drogues et à affirmer qu'il y a du plaisir sans drogue, sans tabac, sans alcool.

- Suggérer certains critères au moment de la conception de l'affiche pour attirer l'attention, piquer la curiosité (slogans, calligraphie particulière).

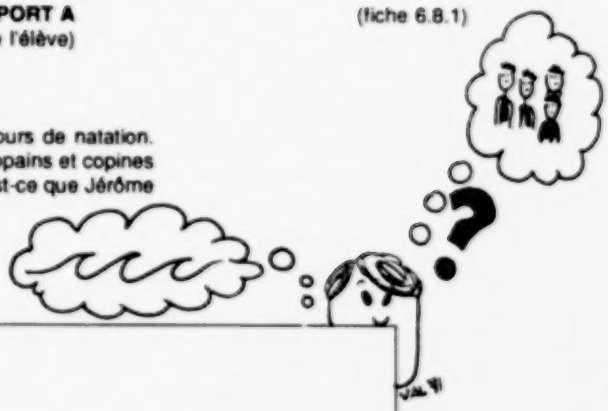
OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Évaluation générale de l'attention des élèves durant le visionnement, de leur participation active aux échanges sur la vidéocassette et de leur habileté à reconnaître les étapes à suivre pour prendre des décisions réfléchies.

FEUILLE-SUPPORT A (fiche 6.8.1)
(à l'intention de l'élève)

L'été s'en vient. Jérôme a la possibilité de suivre des cours de natation. Toutefois, il hésite beaucoup à s'y inscrire car tous ses copains et copines ont décidé de profiter des vacances à ne rien faire. Qu'est-ce que Jérôme va choisir?



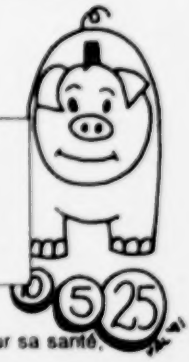
a) Quel est le problème de Jérôme?

b) Quels choix s'offrent à lui, et pour chacun de ces choix, quelles sont les conséquences (sur sa santé, son bien-être, son avenir ou sur sa famille, etc.)?

CHOIX	CONSÉQUENCES	
	Avantages	Désavantages
1-		
2-		
3-		

FEUILLE-SUPPORT B (fiche 6.8.1)
(à l'intention de l'élève)

Chaque semaine Sandra reçoit de l'argent de poche de ses parents. Elle dépose à la caisse cet argent en vue de s'acheter une nouvelle bicyclette. Depuis un certain temps, elle fréquente un nouveau groupe d'amis et amies qui ont tendance à dépenser leur argent de poche en croustilles, boissons gazeuses, gommes et bonbons de toutes sortes. Sandra a très envie de faire comme eux. Que va-t-elle décider?



a) Quel est le problème de Sandra?

b) Quels choix s'offrent à elle, et pour chacun de ces choix, quelles sont les conséquences (sur sa santé, son bien-être, son avenir ou sur sa famille, etc.)?

CHOIX	CONSÉQUENCES	
	Avantages	Désavantages
1-		
2-		
3-		

FEUILLE-SUPPORT C
(à l'intention de l'élève)

(fiche 6.8.1)

Marie-Pierre veut faire partie d'une bande. Mais ceux et celles qui sont dans cette bande fument.
Que va-t-elle faire?

a) Quel est le problème de Marie-Pierre?

b) Quels choix s'offrent à elle, et pour chacun de ces choix, quelles sont les conséquences (sur sa santé, son bien-être, son avenir ou sur sa famille, etc.)?

CHOIX	CONSÉQUENCES	
	Avantages	Désavantages
1-		
2-		
3-		

FEUILLE-SUPPORT D (fiche 6.8.1)
(à l'intention de l'élève)

À une soirée chez un ami (les parents ne sont pas là), Martin se fait offrir une bière. Il refuse. Les autres rient de lui et le traitent de «niaiseux». Que va-t-il faire?

a) Quel est le problème de Martin?

b) Quels choix s'offrent à lui, et pour chacun de ces choix, quelles sont les conséquences (sur sa santé, son bien-être, son avenir ou sur sa famille, etc.)?

CHOIX	CONSÉQUENCES	
	Avantages	Désavantages
1-		
2-		
3-		

FEUILLE-SUPPORT E
(à l'intention de l'élève)

(fiche 6.8.1)

LES ÉTAPES D'UNE DÉCISION RÉFLÉCHIE

1. Définis ton problème.

2. Énumère les choix possibles.

3. Compare les conséquences sur ta santé, ton bien-être, ton avenir, ta famille, tes amis, et sur d'autres personnes.

Choix	Avantages	Désavantages
1-		
2-		
3-		

4. Pose-toi la question: Qu'est-ce qui est le plus important pour moi?

5. Décide

6. Évalue - Es-tu content des résultats? Sinon, que peux-tu faire pour remédier à la situation?

FEUILLE-SUPPORT F (fiche 6.8.1
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

RÉSUMÉ DU SCÉNARIO DE LA VIDÉOCASSETTE N° 8: FAUT DÉCIDER

THÈME: Faire des choix conscients

Indécis, le père de Pascale doit accepter ou non une offre d'emploi à l'autre bout du pays, emploi qui l'éloignera de sa famille. La jeune fille est troublée par cette affaire et cherche du réconfort auprès de son amie Isabelle qui ne perçoit pas très bien son angoisse et son inquiétude.

Isabelle emprunte à Pascale un chandail auquel cette dernière tient beaucoup et le brûle par mégarde avec une cigarette. Elle se rend au magasin pour remplacer le vêtement abîmé et, constatant qu'elle n'a pas l'argent suffisant pour l'acheter, le vole sans réfléchir et se fait arrêter par un agent de sécurité.

Ce dernier menace d'appeler la police mais convoque d'abord les parents d'Isabelle qui invoque pour sa défense qu'elle n'avait pas le choix de remplacer le chandail. À quoi l'agent de sécurité réplique qu'elle avait bel et bien le choix de commettre un geste qu'elle savait illégal.

Parce que c'est un premier acte de délinquance, on passera l'éponge. Les parents acceptent de la sortir du pétrin en négociant un prêt et en rachetant le vêtement: Pascale aura un chandail neuf.

Le lendemain, Pascale raconte que son père a refusé l'emploi qui l'aurait éloigné de sa famille et Isabelle comprend maintenant le soulagement de son amie; elle sait que nos décisions ont des conséquences sur nous-mêmes et sur les autres.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

1. **Les étapes d'une bonne décision**

    1. Définir le problème.
    2. Énumérer les choix possibles.
    3. Comparer les conséquences des choix possibles sur sa santé, son bien-être, son avenir, sa famille, ses amis ou sur d'autres personnes.
    4. Choisir la meilleure solution en se posant la question: Qu'est-ce qui est le plus important pour moi?
    5. Décider et décrire le choix.
    6. Évaluer: Ce choix a-t-il l'effet désiré? Est-on content des résultats? Sinon, que peut-on faire pour remédier à la situation?

2. **La vie quotidienne est faite de choix et la personne qui veut maîtriser sa vie doit apprendre à exercer des choix conscients**

L'histoire d'Isabelle est des plus banales: elle a promis à son amie Pascale de ne pas fumer en portant son chandail, et la brûlure vient mettre en péril son image qui est celle d'une fille qui est au-dessus des petites tracasseries de la vie. C'est parce que son image est en jeu qu'il devient si important de remplacer le chandail sans que Pascale se doute de l'incident.

Isabelle prétend en quelque sorte qu'elle peut fumer (ou accepter de l'alcool dans une soirée) parce que de toutes façons, nos décisions n'influencent pas vraiment notre destin ou notre personnalité.

3. Les comportements à l'image de soi déterminent nos modes de décision

Isabelle est l'adolescente typique qui souhaiterait passer au travers de l'adolescence sans faire de vague et, surtout, sans demander excessivement d'attention à ses parents. Cette attitude découle peut-être d'un certain complexe qui lui fait sentir qu'elle ne doit pas trop exiger, trop attendre de la vie. Sa situation a probablement fait l'objet d'une négociation non verbale avec ses parents: n'exige pas trop de nous, en retour tu auras droit à ton indépendance.

Isabelle est indépendante; elle veut à tout prix régler la question du chandail par ses propres moyens.

L'ambivalence des rapports d'Isabelle avec les parents est évoquée dès sa première discussion avec Pascale: Isabelle ne trouve «pas si grave que ça» que le père de son amie aille travailler à l'autre bout du pays.

Isabelle, peu sûre de son image ou de ses valeurs, est contrainte à un certain conformisme: dans ses réponses à l'enseignante, elle laisse entendre en particulier qu'elle ne chercherait certainement pas à attirer l'attention en refusant de boire ce qu'on lui offre dans une soirée.

4. Nos choix ont des conséquences

La mésaventure d'Isabelle n'est pas que le fruit du hasard ou d'une suite d'événements fâcheux. Lorsque l'agent de sécurité s'apprête à la laisser aller, la déconvenue d'Isabelle (ou même la frustration) est immense, puisque après ce qu'elle vient d'endurer elle n'a toujours pas réglé le problème du chandail. Pour la première fois, peut-être, elle accepte les conséquences d'un choix, dans la mesure où, consciemment, elle doit négocier avec son père un prêt ou une autre solution qui la sortira du pétrin.

5. Nos décisions ont des conséquences sur soi et sur les autres

Le choix que doit prendre le père de Pascale aura évidemment des conséquences sur sa famille. Au départ, Isabelle refuse de percevoir cette dimension; en quelque sorte, elle nie que les sentiments de son amie aient de l'importance. C'est évidemment parce qu'elle a appris à mettre ses propres sentiments en veilleuse.

La mésaventure d'Isabelle a sûrement dérangé et ébranlé ses parents tout autant qu'elle-même. En acceptant de demander de l'aide et de faire intervenir son père dans la solution finale de son problème, Isabelle modifie peut-être la dynamique d'ignorance mutuelle qui semblait caractériser cette famille. Si, par contre, elle persévérait à ne tenir compte que d'elle-même et de ses impulsions dans la gestion de sa vie, elle en viendrait probablement bientôt à poser des gestes susceptibles de blesser ses parents plus profondément.

6. La distinction entre les choix et les comportements qui sont favorables à la santé et ceux qui ne le sont pas

L'histoire d'Isabelle est une parabole et ne traite pas directement de questions relatives à la santé. Mais on peut imaginer qu'après sa mésaventure Isabelle ne percevra plus son habitude de fumer comme aussi bénigne qu'elle voudrait bien le croire.

En prolongement de la discussion finale, on peut amener les élèves à réfléchir à la question des comportements favorables à la santé à la lumière du thème des choix conscients.

THÈME: Objets et endroits dangereux
TITRE DE L'ACTIVITÉ: L'amitié, ça compte!

Fiche
6.8.2

OBJECTIF TERMINAL n° 8, page 90
Analyser les avantages et les désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

OBJECTIF(S) INTERMÉDIAIRE(S)

8.14 Trouver des ressources et des personnes disponibles pour intervenir et aider quelqu'un ayant des problèmes de consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- Ressources:
  - enseignant ou enseignante,
  - travailleur social,
  - psychologue,
  - infirmière scolaire,
  - centre local de services communautaires (CLSC),
  - département de santé communautaire (DSC),
  - autres.

ANNÉE
6e

TEMPS
50 min

RELATION AVEC LES AUTRES O.I.

4e année
fiche 4.8.1
O.I.: 8.1, 8.2
fiche 4.8.2
O.I.: 8.3, 8.4
5e année
fiche 5.8.1
O.I.: 8.5, 8.6, 8.7, 8.8
fiche 5.8.2
O.I.: 8.5, 8.9
fiche 5.8.3
O.I.: 8.10, 8.11
fiche 5.8.4
O.I.: 8.5, 8.8, 8.12
6e année
fiche 6.8.1
O.I.: 8.5, 8.8, 8.13
fiche 6.1.3
O.I.: 8.5, 8.8, 8.15, 8.16, 8.17

NOTES PÉDAGOGIQUES

L'activité vise à sensibiliser les élèves à la présence de ressources ou de personnes ressources dans le milieu afin d'aider et de soutenir des personnes ayant des problèmes de consommation ou des problèmes connexes. Après le visionnement de la vidéocassette, il se peut que des élèves rapportent des comportements d'abus de consommation dans leur entourage. L'enseignant ou l'enseignante devrait s'informer de la politique de confidentialité en vigueur à son école et dans sa commission scolaire. Si la responsabilité qu'exige la situation comporte une pression émotive trop lourde, les enseignants devraient recourir aux services d'une ressource professionnelle. Il peut être souhaitable d'inviter en classe un professionnel ou une professionnelle responsable à l'occasion de la présentation de la vidéocassette «Trois amis» de la série «Tes choix, ta santé».

- S'il est impossible d'avoir recours à la vidéocassette «Trois amis» de la série «Tes choix, ta santé», raconter l'histoire de la feuille-support H.

PERSONNES-RESSOURCES ET MATÉRIEL

- Vidéocassette (n° 9) «Trois amis» de la série «Tes choix, ta santé» (15 min 22 s)
- Feuilles-support F, G, H et I (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)
- Feuilles support A, B, C, D et E (à l'intention de l'élève)

MISE EN SITUATION

- Tu t'aperçois qu'une personne de ton entourage a des problèmes de consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues. Comment réagis-tu? Connais-tu des moyens pour l'aider?

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante juge, à la lumière des réponses à la question posée, si les élèves possèdent déjà une bonne connaissance des ressources disponibles pour des gens qui ont des problèmes de drogue.

DÉROULEMENT

1. Proposer aux élèves le visionnement de la vidéocassette «Trois amis» de la série «Tes choix, ta santé» (feuille-support I) ou leur lire l'histoire de la feuille-support H.

2. Inviter les élèves à s'exprimer.

3. Suggérer aux élèves de préparer une saynète d'environ trois à quatre minutes. Chaque saynète présenterait:
   - un ami aux prises avec un problème de consommation soit de tabac, soit d'alcool ou d'autres drogues,
   - des moyens pour lui venir en aide.

4. Former environ six équipes en fonction de l'intérêt des élèves à travailler à un problème en particulier.

5. Distribuer à chaque équipe la feuille-support A, B, C ou D.

6. Préciser aux élèves qu'ils ont une dizaine de minutes à la préparation de la saynète.

7. S'inspirer des feuilles-support F et G pour aider les élèves dans la préparation de leur saynète.

8. Après chaque présentation, inviter les élèves à exprimer leurs commentaires.

9. Dresser au tableau la liste des ressources au fur et à mesure que les élèves les mentionnent.

10. À l'aide de la feuille-support F, compléter la liste et expliquer brièvement le rôle des différentes ressources par rapport au tabac, à l'alcool ou aux autres drogues.

11. Remettre aux élèves les feuilles-support E et F.

Enrichissement

- Demander aux élèves d'imaginer un ami qui prend de la drogue et à qui ils décident d'écrire. Dans leur lettre, ils auront à mentionner quelques organismes susceptibles de l'aider.

- Proposer aux élèves de faire un bottin des ressources qui sera mis à la disposition de toute l'école.

- Inviter une personne-ressource qui pourrait faire un témoignage de son travail d'aide auprès des jeunes ayant un problème d'alcool ou de drogue.

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Observation globale de l'intérêt des élèves soit à visionner la vidéocassette soit à écouter l'histoire des trois amis, puis de leur participation aux échanges.

Évaluation du rendement des élèves à l'aide des critères suivants:
- compréhension de l'activité proposée,
- mode de fonctionnement adéquat en équipe,
- sérieux manifesté au moment de la préparation de la saynète,
- travail conforme à la tâche demandée,
- contribution de chacun au travail de l'équipe,
- accomplissement de la tâche,
- saynète bien jouée devant la classe,
- qualité des commentaires exprimés et des ressources trouvées pour aider les personnes aux prises avec des problèmes de drogue,
- participation des élèves dans la transcription des ressources disponibles,
- compréhension du rôle de ces ressources.

FEUILLE-SUPPORT A (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'élève)

JEU DE RÔLES

RÔLES

. Un membre de l'équipe aura le rôle de François.

. Les autres membres seront ses amis et amies.

CONSIGNES

François a un problème de consommation.

. Il fume régulièrement des cigarettes.

. Ses amis et amies lui suggèrent des personnes à consulter ou des endroits où il pourrait aller chercher de l'aide. (L'équipe doit trouver une ressource par ami ou amie, c'est-à-dire que quatre amis proposent quatre ressources différentes.)

. Et toi, comment peux-tu l'aider?

FEUILLE-SUPPORT B (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'élève)

JEU DE RÔLES

RÔLES

- Un membre de l'équipe aura le rôle de Mathieu.
- Les autres membres seront ses amis et amies.

CONSIGNES

- Mathieu a un problème de consommation.
- Il boit régulièrement de la bière, du cooler et d'autres boissons alcoolisées.
- Ses amis et amies lui suggèrent des personnes à consulter ou des endroits où il pourrait aller chercher de l'aide. (L'équipe doit trouver une ressource par ami ou amie, c'est-à-dire que quatre amis proposent quatre ressources différentes.)
- Et toi, comment peux-tu l'aider?

FEUILLE-SUPPORT C
(à l'intention de l'élève)

(fiche 6.8.2)

JEU DE RÔLES

RÔLES

- Un membre de l'équipe aura le rôle de Josée.
- Les autres membres seront ses amis et amies.

CONSIGNES

- Josée a un problème de consommation.
- Elle prend régulièrement de la marijuana.
- Ses amis et amies lui suggèrent des personnes à consulter ou des endroits où elle pourrait aller chercher de l'aide. (L'équipe doit trouver une ressource par ami ou amie, c'est-à-dire que quatre amis proposent quatre ressources différentes.)
- Et toi, comment peux-tu l'aider?

FEUILLE-SUPPORT D (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'élève)

JEU DE RÔLES

RÔLES

. Un membre de l'équipe aura le rôle d'Annie.

. Les autres membres seront ses amis et amies.

CONSIGNES

. Annie a un problème de consommation.

. Elle prend des médicaments aussitôt qu'elle a un mal de tête ou la moindre douleur au ventre.

. Ses amis et amies lui suggèrent des personnes à consulter ou des endroits où elle pourrait aller chercher de l'aide. (L'équipe doit trouver une ressource par ami ou amie, c'est-à-dire que quatre amis proposent quatre ressources différentes.)

. Et toi, comment peux-tu l'aider?

FEUILLE-SUPPORT E (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'élève)

MON AMI OU AMIE A BESOIN D'AIDE

1. **Je sais que mon ami ou amie a besoin d'aide quand**:

   - Il ou elle consomme de l'alcool ou d'autres drogues en secret.
   - Il ou elle perd la mémoire de ce qui s'est passé quand il ou elle est sous l'influence de l'alcool ou d'autres drogues.
   - Il ou elle utilise de l'alcool ou d'autres drogues pour relaxer ou pour échapper à ses problèmes.
   - Il ou elle pose des gestes dangereux quand il ou elle est sous l'influence de l'alcool ou d'autres drogues.
   - Il ou elle parle souvent de se geler, de s'éclater, de capoter...
   - Il ou elle passe beaucoup de temps avec des gens qui boivent et consomment d'autres drogues.
   - Il ou elle a beaucoup changé récemment et a des difficultés à la maison et à l'école.
   - Il ou elle fait des choses apeurantes ou gênantes lorsqu'il ou elle boit ou consomme d'autres drogues.
   - Il ou elle vole pour se procurer de l'alcool ou d'autres drogues.
   - Il ou elle se fâche et nie son problème si on essaie de lui en parler.

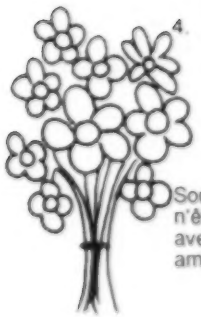
2. **Que puis-je faire?**

   - Me renseigner sur les toxicomanies auprès d'un adulte en qui j'ai confiance.
   - Trouver un endroit où mon ami ou amie peut recevoir de l'aide. Je peux demander conseil sans révéler le nom de mon ami ou amie.
   - Participer à des réunions de Al-Anon ou Alateen: ce sont des gens qui se réunissent parce qu'ils souffrent de la toxicomanie d'une personne de leur entourage. Pour contacter Al-Anon ou Alateen, je peux chercher dans l'annuaire téléphonique à la rubrique Alcooliques anonymes.
   - J'évite absolument de boire ou de consommer d'autres drogues avec mon ami ou amie. Ce serait une façon d'encourager son habitude et je pourrais me trouver en difficulté.

3. **Comment parler à mon ami ou amie?**

   - Je peux demander à un adulte en qui j'ai confiance (parent, enseignant, moniteur) de m'aider à parler à mon ami ou amie.
   - Je choisis un moment où il ou elle est sobre.
   - J'exprime d'abord mon affection.
   - J'explique en quoi sa consommation d'alcool ou d'autres drogues menace notre amitié. Je suis franc, je ne cache pas ma peine ou ma colère.
   - J'informe mon ami ou amie des endroits où l'on peut lui apporter de l'aide.

   (Il est possible que mon ami ou amie soit en colère et refuse mon aide.)



4. **Si mon ami ou amie accepte de chercher de l'aide, que puis-je faire pour l'encourager?**

   - Je trouve des occasions de montrer mon affection: une carte, un dessin, un poème, des fleurs.
   - Je suis prêt à l'écouter quand il ou elle a besoin de parler, il ou elle vit des moments difficiles.

Souvenez-vous: vous ne pouvez pas régler les problèmes d'un autre. Vous n'êtes pour rien dans ses souffrances et vous ne pouvez les guérir. Mais si vous avez appliqué la méthode ci-dessus, votre ami ou amie a de la chance d'avoir un ami ou une amie comme vous.

FEUILLE-SUPPORT F (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

RESSOURCES

(Voir le CLSC de votre région pour de plus amples renseignements.)
- enseignant ou enseignante, directeur ou directrice,
- infirmière de l'école,
- psychologue,
- travailleur social.

AL-ANON Téléphone: _____

Groupes de soutien aux familles et aux amis des personnes qui souffrent d'alcoolisme ou de toxicomanie.

ALATEEN Téléphone: _____

Groupes de soutien aux enfants de parents alcooliques et aux adolescents qui risquent d'adopter des comportements toxicomanes.

ALCOOLIQUES ANONYMES Téléphone: _____

Regroupement de personnes qui s'entraident et qui s'encouragent devant le problème de l'alcoolisme.

CENTRE ACTION SUICIDE Téléphone: _____

Centre confidentiel qui offre une aide immédiate dans une situation de crise suicidaire.

CENTRE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE Téléphone: _____

Service d'écoute anonyme disponible lorsque tu veux partager les difficultés avec une personne qui t'écoutera sans te juger.

CENTRE DE CRISE Téléphone: _____

Centre d'intervention lorsque tu as besoin d'aide rapidement. Écoute, référence et intervention.

CENTRE DE DÉSINTOXICATION Téléphone: _____

Centre qui offre des services de désintoxication en milieu interne (publics et privés).

CENTRE D'HÉBERGEMENT Téléphone: _____

Centre de dépannage et d'hébergement qui offre gîte et nourriture pour quelqu'un qui se retrouve sans abri.

CENTRE HOSPITALIER Téléphone: _____

Services de consultation médicale d'urgence.

CLSC Téléphone: _____

Offre aux jeunes et à leur famille des services sociaux et de santé qui sont d'ordre préventif et curatif.

CLINIQUE MÉDICALE Téléphone: _____

Services médicaux de consultation, d'évaluation et de référence pour aider les personnes aux prises avec un problème de toxicomanie.

MAISON DE JEUNES Téléphone: _____

Lieu de rencontre gratuit offert aux adolescents.

NARCOTIQUES ANONYMES Téléphone: _____

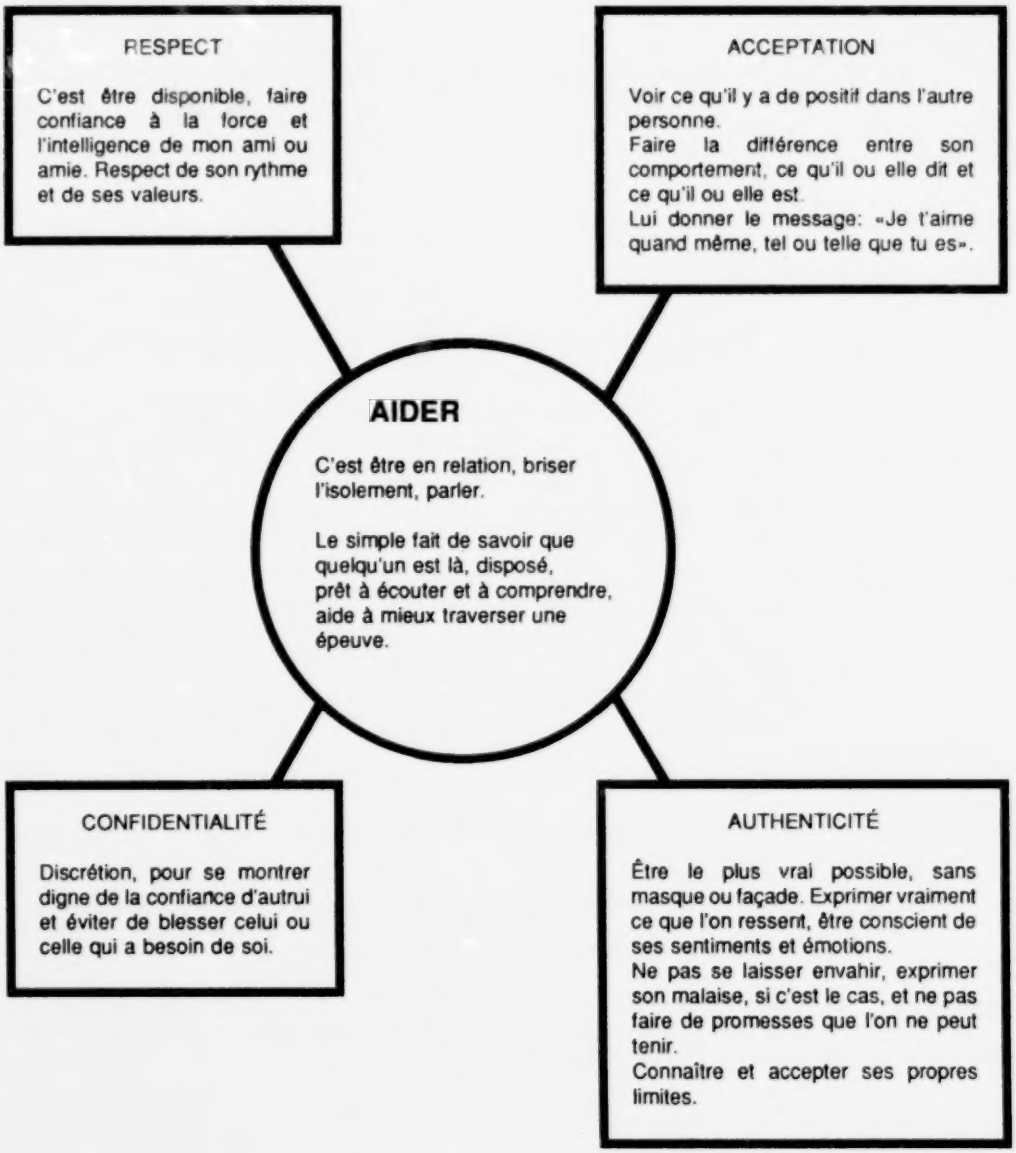
Regroupements de personnes qui s'encouragent et s'entraident pour s'abstenir de consommer des drogues.

PROTECTION DE LA JEUNESSE Téléphone: _____

SERVICE DE POLICE Téléphone: _____

FEUILLE-SUPPORT G (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

LES ATTITUDES AIDANTES
Principes fondatementaux de l'attitude aidante



COMMENT PUIS-JE AIDER?

Pour aider quelqu'un à identifier et clarifier sa situation, savoir précisément ce qui arrive est important.

Ainsi, je puis comprendre ce qui est préoccupant pour lui ou elle, ce qui est souffrant, et partager avec lui ou elle cette exploration du problème m'aide à mieux comprendre ce qui le ou la confronte et ce qu'il ou elle vit.

TRUCS

En écoutant	de façon active, c'est-à-dire pouvoir capter et comprendre les messages verbaux et non verbaux. Il est possible que mon ami ou mon amie ressente des sentiments négatifs tels la honte, la culpabilité, l'agressivité, le désarroi.
	Je dois être tourné vers lui ou elle pour recevoir tout ce qu'il ou qu'elle vit et veut bien me confier.
	On a une bouche et deux oreilles, je m'en souviendrai.
En étant sensible	afin de déceler les signes précurseurs ou signaux d'alarme.
	Ne pas avoir peur de prendre l'initiative, faire savoir à mon ami ou mon amie que je suis là et que je lui accorde de l'importance, que je l'accueille, prêt à l'aider.
En ne paniquant pas,	le calme est contagieux, lui aussi! S'exprimer clairement, rationaliser la situation, stabiliser la personne en la laissant s'exprimer (ventilation).
	Dédramatiser, apaiser, distraire même, avec de l'humour ou en changeant de sujet un moment pour y revenir plus tard.
	Accepter que rien ne se règle d'un seul coup.
	Ceci tout en accordant au problème toute l'attention qu'il mérite, c'est important.
En gardant le contact	Le maintien rassure et sécurise mon ami ou amie, accroît l'intensité de notre communication.
	Faire comprendre à l'autre que je l'écoute par un geste, une parole, un regard.
	Il ou elle sentira ma franchise et mon intérêt à son égard.
En évitant de juger	ou de moraliser, afin de garder le contact. Éviter de se mettre sur un piédestal ou de créer une distance inutilement, cela me rendrait incapable de l'aider car il ou elle se méfierait de moi, avec raison.
	Être jugé ou jugée est une expérience plutôt dévalorisante.

Tout en reconnaissant le problème de mon ami ou amie, il est important aussi d'être positif et de relever ses forces, car elles lui appartiennent aussi. Que peux-tu faire? Qui peut t'aider? As-tu déjà vécu une situation semblable? Mettre l'autre en contact avec son propre processus de résolution de problème ou de prise de décision. Mon ami ou amie doit sentir que je l'appuie, que je suis avec lui ou elle. Être proactif, c'est-à-dire, se tourner vers la recherche d'une solution ou utiliser un langage positif, lui donner des exemples de succès antérieurs. Favoriser l'action directe, c'est combattre la passivité.

Le sens commun ou «gros bon sens» fournit souvent des solutions accessibles, facilitant ainsi le consensus vers une action. On ne gagne rien à vouloir compliquer les choses ou à «jouer au thérapeute».

Être concret est en ce sens une attitude précieuse. Ne pas craindre mes émotions ni celles de mon ami ou amie; faire face ensemble à la réalité tout en étant imaginatifs. Utiliser un langage simple, fournir des exemples nous aide à distinguer plus aisément ce qui est possible de ce qui ne l'est pas.

Être empathique, ce qui suppose d'accepter l'autre, son individualité et ses particularités, sa différence et sa réalité. En me centrant sur lui ou elle, je puis l'aider à nommer les changements souhaités, à élaborer des scénarios ou choisir une stratégie concrète, réalisable à court terme, avec de très bonnes chances de succès. Cette réussite pourra lui redonner confiance.

La responsabilisation m'amène à faire quelque chose avec mon ami ou amie et non pour lui ou elle, à sa place.

Je dois faire confiance à ses ressources et éviter d'encourager la dépendance à mon endroit.

Il ou elle doit se trouver un objectif et se motiver afin de l'atteindre. Il ou elle doit voir son propre intérêt à agir tout en acceptant d'être réaliste. Il y a des embûches et on n'arrive jamais au but du premier coup. Je peux l'aider mais je ne puis vivre sa vie à sa place.

FEUILLE-SUPPORT H (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

Nicolas, Daniel et Mélanie sont trois amis d'une même classe. Un jour, Daniel prend une gorgée du verre de jus de Nicolas et croit y reconnaître un goût d'alcool. Nicolas est irritable, maussade et néglige ses travaux scolaires. Lorsque leur enseignante cherche à connaître l'origine de son attitude, Nicolas la repousse avec impatience. Daniel en vient à soupçonner son ami de boire régulièrement de l'alcool en cachette.

Ayant surpris Nicolas à vomir dans les toilettes de l'école, Daniel ose lui révéler ses soupçons. Nicolas réagit hostilement.

Déconcerté, Daniel interroge sa mère, Yolande, qui connaît la question de l'alcoolisme et le programme des Alcooliques anonymes. Elle décide d'appeler les parents de Nicolas.

Le lendemain, Nicolas assaille Daniel d'un coup de poing. Mélanie et Daniel décident de demander conseil à leur enseignante tout en préservant l'anonymat de Nicolas.

FEUILLE-SUPPORT I (fiche 6.8.2)
(à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignante)

RÉSUMÉ DU SCÉNARIO DE LA VIDÉOCASSETTE N° 9: TROIS AMIS

THÈME: L'aide aux personnes ayant des problèmes de consommation

Incompris de ses parents, Nicolas est irritable, maussade et néglige ses travaux scolaires. Il refuse l'aide de ses amis Daniel et Mélanie et lorsque leur enseignante cherche à connaître l'origine de son attitude, il la repousse avec impatience.

Un jour, Daniel prend une gorgée du verre de jus de Nicolas et croit y reconnaître un goût d'alcool. Puis, après quelques observations, Daniel en vient à le soupçonner de boire régulièrement en cachette. L'ayant surpris à vomir dans les toilettes de l'école, Daniel ose lui révéler ses soupçons: Nicolas réagit hostilement.

Déconcerté, Daniel interroge sa mère, Yolande, qui connaît la question de l'alcoolisme et le programme des Alcooliques anonymes. Elle décide de révéler la situation et le comportement de leur fils aux parents de Nicolas.

Le lendemain, Nicolas assaille Daniel d'un coup de poing. Ses deux amis décident de demander conseil à leur enseignante tout en préservant l'anonymat de leur copain en difficulté.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

1. **Connaissance des ressources et des services disponibles pour intervenir et aider quelqu'un ayant des problèmes de consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues**

En général, l'un des principaux résultats de la vidéocassette est de légitimer l'action de Daniel, entreprise sur la simple foi de ses sentiments d'amitié et de désarroi devant les souffrances de son ami. Il est peut-être important de présenter la question en ces termes aux élèves: dans les années à venir, pour un ami donné, vous serez peut-être la seule personne à vous apercevoir qu'il a pris des habitudes de consommation à risque. Au nom de l'amitié, osez intervenir et faire agir d'autres personnes qui ont de l'affection pour cet ami.

On suggère d'inviter les élèves à faire enquête sur différents aspects du mouvement des Alcooliques anonymes. Cette enquête pourra donner lieu à une conférence ou à un témoignage en classe, à la fabrication d'un bottin des ressources, etc.

2. **Description des symptômes que l'on rencontre chez ceux qui consomment de la drogue**

En plus des indices concrets (alcool dans le jus de Nicolas, haleine, malaises physiques de celui-ci), Daniel perçoit plusieurs symptômes qui influencent le caractère de Nicolas: son changement progressif d'humeur, le fait qu'il souhaite garder son habitude secrète dès la première fois où Daniel goûte l'alcool dans son jus, son refus d'en discuter par la suite, la connaissance que Daniel a de la solitude de son ami.

Pour éviter toute confusion pour les élèves, on peut souligner que la plupart des symptômes énumérés ci-dessus ne sont pas forcément spécifiques à un type de toxicomanie. Ce que Daniel ressent en particulier chez son ami, c'est un grand changement, une détresse, une fuite. On peut aussi rappeler que la plupart de ces symptômes pourraient être présents sans être liés pour autant à un comportement de toxicomanie. Daniel est capable d'aller de l'avant dans son enquête parce qu'il existe une combinaison d'indices concrets et d'indices de nature psychologique.

Aussi, pour éviter la confusion, l'enseignant doit proposer une distinction entre l'alcoolisme, qui est une maladie grave, et le comportement de Nicolas (boire de l'alcool en cachette, boire pour échapper à ses problèmes, rompre les ponts avec ses amis pour ne pas avoir à rendre de comptes sur sa consommation d'alcool) que l'on peut décrire comme un comportement à risque pouvant mener à l'alcoolisme.

3. La reconnaissance de ces symptômes constitue la première étape en vue d'apporter de l'aide à un ami

Daniel commence par parler de ses soupçons à sa mère. Celle-ci est capable de l'aider à confirmer ses perceptions. Lorsqu'il aborde Nicolas pour en parler, Daniel s'en tient aux symptômes: Nicolas a mal au ventre, a-t-il bu?

Lorsqu'il fait part de ses soupçons à Mélanie, Daniel rencontre d'abord de l'incrédulité. C'est que pour elle les symtômes ne sont pas aussi évidents. Elle ne les reconnaît pas.

Lorsque Daniel et Mélanie abordent leur enseignante, on imagine qu'ils utilisent d'abord le terme «symptômes». On peut penser que l'enseignante n'avait pas pu aller aussi loin que Daniel dans sa perception de la situation de Nicolas, mais que les révélations de Daniel viennent confirmer certains indices qu'elle possédait.

4. Description des façons d'aider une personne aux prises avec un problème de consommation

Daniel ressent certainement de l'affection pour Nicolas. Toutefois, il est blessé de penser que celui-ci s'expose déjà au risque de boire régulièrement et cherche donc à l'aider. Ses premières tentatives de dialogue sont repoussées brutalement et Daniel constate qu'il doit demander conseil.

De même, devant l'incrédulité de Mélanie, Daniel pourrait se trouver isolé s'il n'appliquait pas une méthode.

Les premières étapes de l'intervention de Daniel ont consisté à s'interroger, à vérifier ses soupçons, puis à demander conseil à sa mère... de là, les parents de Nicolas ont été avertis, pour le meilleur et pour le pire. Pour Nicolas, les choses ne seront plus les mêmes, il ne pourra plus prétendre qu'il ne se passe rien, et probablement qu'il entamera un dialogue avec ses parents à la suite du geste de Daniel.

Daniel ne lâche pas le morceau. Il veut que Mélanie, puis l'enseignante participent à l'intervention. Forts des conseils de l'enseignante, Daniel et Mélanie seront probablement capables de renouer contact avec Nicolas et de poursuivre leur action.

5. Utilisation des méthodes d'intervention pour aider un ami aux prises avec un problème de consommation

On ne doit pas s'attendre à ce que des enfants maîtrisent des méthodes d'intervention en toxicomanie. Le but des exercices de cette vidéocassette est d'éveiller les enfants à l'existence de telles méthodes et de les inviter en particulier à consulter un adulte en qui ils ont confiance lorsque la situation se présentera.

THÈME: Objets et endroits dangereux
TITRE DE L'ACTIVITÉ: On connaît le tabac

Fiche
6.8.3

OBJECTIF TERMINAL nº 8, page 90
Analyser les avantages et les désavantages de la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues

OBJECTIF(S) INTERMÉDIAIRE(S)

8.5 Critiquer les raisons favorables et les raisons défavorables à la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

8.8 Analyser les pratiques de consommation de drogues à la lumière de ce que l'on désire devenir et en fonction des dangers de ces pratiques pour la santé.

8.15 Énoncer les raisons favorables invoquées par son entourage et la publicité en ce qui concerne la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

8.16 Énoncer les raisons défavorables invoquées par son entourage et la publicité en ce qui concerne la consommation de tabac, d'alcool et des autres drogues.

8.17 Démontrer si les avantages de la consommation sont plus grands que les désavantages.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- Raisons favorables
  - ce n'est pas dangereux, tout le monde le fait, etc.
- Raisons défavorables
  - effets néfastes à court terme: on est moins bon au jeu, ça sent mauvais, c'est très coûteux, on nuit aux non-fumeurs, on a moins le goût de jouer et de faire des choses intéressantes, on risque des poursuites judiciaires, etc.;
  - effets néfastes à long terme: affections de la gorge et des voies respiratoires, difficulté de renoncer à cette habitude, esclavage, perte d'amis, etc.
- Critiques des raisons favorables
  - ce n'est pas dangereux: y a-t-il vraiment danger?, et si oui, est-ce un danger grave?
  - tout le monde le fait: est-ce que tout le monde le fait vraiment?, et faut-il faire comme toute le monde?
- Critiques des raisons défavorables
  - effets néfastes à court et à long terme,
  - comment savoir que c'est dangereux si ceux qui fument ou prennent de l'alcool ou de la drogue ne semblent pas être malades?, etc.

ANNÉE
6e

TEMPS
50 min

RELATION AVEC LES AUTRES O.I.

4e année
fiche 4.8.1
O.I.: 8.1, 8.2
fiche 4.8.2
O.I.: 8.3, 8.4
5e année
fiche 5.8.1
O.I.: 8.5, 8.6, 8.7, 8.8
fiche 5.8.2
O.I.: 8.5, 8.9
fiche 5.8.3
O.I.: 8.10, 8.11
fiche 5.8.4
O.I.: 8.5, 8.8, 8.12
6e année
fiche 6.8.1
O.I.: 8.5, 8.8, 8.13
fiche 6.8.2
O.I.: 8.14

NOTES PÉDAGOGIQUES

Les premiers contacts avec la cigarette, la bière et le vin se font souvent à la maison. L'enfant de cet âge est très vulnérable à la sollicitation. Imiter l'adulte, devenir grand, être mieux accepté dans son groupe font partie des raisons pour commencer à consommer. Afin de se faire une opinion, il est important qu'il soit en mesure de comparer les avantages et les désavantages de la consommation et qu'il possède une information juste sur la question.

PERSONNES-RESSOURCES ET MATÉRIEL

- Infirmière de l'école, pharmacien, travailleur social, policier éducateur, psychologue, etc.
- Brochure «Le phénomène-drogue et les jeunes» (à l'intention de l'enseignant ou de l'enseignant) (voir bibliographie)
- Feuilles-support A, B et C (à l'intention de l'élève)

MISE EN SITUATION

- Présenter aux élèves la situation suivante: Micheline et François fument en cachette depuis quelque temps. Les parents de Micheline doivent rentrer tard ce soir. Un imprévu survient et les voilà à la maison... Micheline et François sont justement en train de fumer une cigarette.
- Imaginer le dialogue entre les parents et les deux jeunes.

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante observe globalement les élèves pour vérifier s'ils prêtent sérieusement attention à la mise en situation et s'ils manifestent de l'intérêt à discuter du problème de la consommation de drogue et à se faire une opinion éclairée.

DÉROULEMENT

1. À l'aide du jeu de rôles, demander aux élèves d'exprimer ce que les parents et les jeunes se disent dans une situation semblable.

2. Proposer aux élèves de faire une démarche pour en savoir plus long sur la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues.

3. Distribuer la feuille-support A et inviter les élèves à inscrire ce qui, d'après eux, seraient les avantages à consommer et à ne pas consommer (tabac, alcool et autres drogues). Demander aux élèves de conserver cette feuille jusqu'à la fin de l'activité.

4. Demander aux élèves quels éléments de leur entourage peuvent les influencer à consommer ou à ne pas consommer (publicité, parents, travailleurs de la santé, etc.).

5. Proposer aux élèves d'effectuer une recherche sur les raisons évoquées par l'entourage et la publicité en ce qui concerne la consommation (de tabac, d'alcool et d'autres drogues).

6. Distribuer la feuille-support B. Répartir les thèmes de recherche entre cinq équipes et expliquer les consignes. Fixer une date de remise du travail.

7. À la date fixée, regrouper les élèves en équipe selon les thèmes de recherche et accorder environ quinze minutes pour permettre aux élèves d'échanger l'information recueillie et d'en faire la synthèse.

8. Inscrire au tableau en parallèle les raisons évoquées pour consommer et les raisons évoquées pour ne pas consommer et lister dans la colonne correspondante l'information recueillie par chaque équipe.

OBSERVATIONS

ÉVALUATION

Appréciation de la participation des élèves au jeu de rôles et de leur habileté à décrire une situation liée à l'usage de la drogue.

L'enseignant ou l'enseignante observe si les élèves s'appliquent dans l'écriture des avantages, selon eux, à consommer et à ne pas consommer de la drogue.

Il ou elle s'assure ensuite qu'ils peuvent déceler dans leur entourage des éléments susceptibles de les influencer dans un sens ou dans l'autre.

L'enseignant ou l'enseignante peut évaluer systématiquement le travail de recherche personnelle ou en équipe en se basant sur les critères suivants:

- qualité dans la présentation,
- habileté globale à dégager des raisons favorables et des raisons défavorables à la consommation de drogue,
- facilité à cerner des éléments dans la publicité écrite, des images à la télévision ou des discours à la radio incitant les gens à consommer ou à ne pas consommer de drogues,
- capacité de faire ressortir des conséquences de la consommation de drogues,
- capacité d'énumérer des raisons invoquées respectivement par les jeunes et les adultes pour consommer ou non de la drogue.

6

DÉROULEMENT

9. Reprendre les énoncés de chaque colonne et animer une discussion en soulevant des questions qui permettent aux élèves de critiquer les raisons évoquées pour consommer ou pour ne pas consommer.
   L'enseignant ou l'enseignante, ou la personne-ressource, nuance et complète l'information.

10. Distribuer la feuille-support C. A la lumière des discussions et des recherches, l'élève inscrit ce qu'il juge être des avantages à consommer ou à ne pas consommer et compare avec la feuille-support A remplie au début de l'activité.

11. Inviter les élèves à remplir la feuille-support C en rédigeant un court texte dans lequel ils donnent leur opinion sur la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues. Préciser aux élèves que cette feuille est personnelle et qu'ils n'ont pas à la remettre.

Enrichissement

- Dans un cours de français, rédiger une lettre qui explique le point de vue de l'élève en ce qui concerne la consommation de drogues.
- Inviter les parents et présenter le résultat de leur travail.
- Interroger les parents sur leur façon de réagir dans leur jeunesse devant la consommation de certaines drogues (tabac, alcool...).

ÉVALUATION

L'enseignant ou l'enseignante observe globalement la participation des élèves au moment de la discussion et vérifie s'ils sont en mesure d'émettre des opinions pertinentes sur la question des avantages et des désavantages de la consommation de drogues.

OBSERVATIONS

FEUILLE-SUPPORT A
(à l'intention de l'élève)

(fiche 6.8.3)

Avantages à consommer (tabac, alcool et autres drogues)	Avantages à ne pas consommer (tabac, alcool et autres drogues)

FEUILLE-SUPPORT B (fiche 6.8.3)
(à l'intention de l'élève)

RECHERCHE SUR LA PUBLICITÉ ÉCRITE (JOURNAUX, REVUES, PAQUETS DE CIGARETTES, RÉCLAMES, ETC.) SUR LE TABAC, L'ALCOOL ET LES AUTRES DROGUES

Inscris les éléments qui, dans la publicité écrite (phrases, slogans, images, etc.), pourraient influencer à consommer.	Inscris les éléments qui, dans la publicité écrite (phrases, slogans, images, etc.), pourraient influencer à ne pas consommer.

ENQUÊTE AUPRÈS D'ADULTES QUI TRAVAILLENT DANS LE SECTEUR DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION (INFIRMIÈRE DE L'ÉCOLE, PSYCHOLOGUE, TRAVAILLEUR SOCIAL, PHARMACIEN, MÉDECIN, POLICIER ÉDUCATEUR, ETC.)

Inscris l'information recueillie au sujet des conséquences de la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues.

ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES DE TON ÂGE ET CEUX DU SECONDAIRE SUR LE TABAC, L'ALCOOL ET LES AUTRES DROGUES

Inscris les raisons que les jeunes évoquent pour consommer.

Inscris les raisons que les jeunes évoquent pour ne pas consommer.

FEUILLE-SUPPORT B (suite) (fiche 6.8.3)
(à l'intention de l'élève)

ENQUÊTE AUPRÈS DES ADULTES DE TON ENTOURAGE (PARENTS, ONCLE, TANTE, VOISIN, ENSEIGNANT OU ENSEIGNANTE, ETC.) SUR LE TABAC, L'ALCOOL ET LES AUTRES DROGUES

Inscris les raisons que les adultes évoquent pour consommer.	Inscris les raisons que les adultes évoquent pour ne pas consommer.

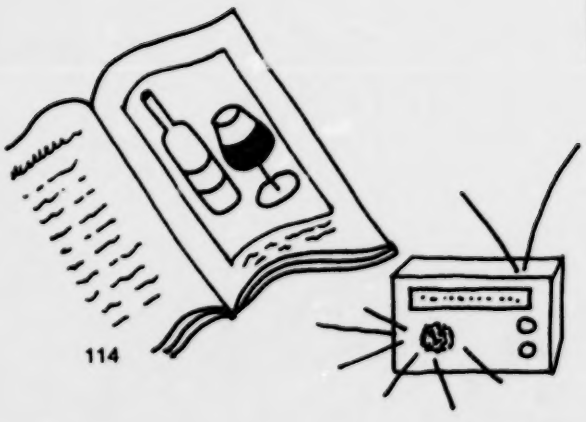
FEUILLE-SUPPORT B (suite)
(à l'intention de l'élève)

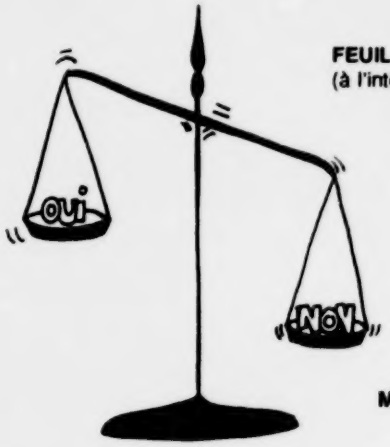
(fiche 6.8.3)

RECHERCHE SUR LA PUBLICITÉ TÉLÉVISÉE ET RADIOPHONIQUE SUR LA TABAC, L'ALCOOL ET LES AUTRES DROGUES

Décris les images ou le discours que la publicité télévisée ou radiophonique utilise et qui peuvent influencer à consommer.

Décris les images ou le discours que la publicité télévisée ou radiophonique utilise et qui peuvent influencer à ne pas consommer.





FEUILLE-SUPPORT C
(à l'intention de l'élève)

(fiche 6.8.3)

Mon opinion

Avantages à consommer	Avantages à ne pas consommer

Après avoir effectué le travail de recherche et participé aux discussions en ce qui concerne la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues, mon opinion est la suivante:

_____
_____
_____
_____
_____

ANNEXES

A

ANNEXE I

DÉFINITIONS

DIVERSES DÉFINITIONS DU MOT DROGUE

- Le terme «drogue» désigne toute substance autre que les aliments qui est absorbée pour modifier la façon dont le corps ou l'esprit fonctionne [3].

- Les drogues psychotropes sont des drogues qui peuvent modifier ou altérer les pensées, les sensations ou les comportements d'une personne [4].

- Substance qui par sa composition chimique peut modifier la structure ou le fonctionnement d'un organisme vivant [5].

- Toute substance qui modifie notre façon de penser, de ressentir et d'agir [6].

- Substance qui modifie l'état physique, mental ou émotif d'une personne [7].

- Substance qui modifie le fonctionnement de l'organisme [8].

---

3 Santé et Bien-être Canada (1990), Les drogues Faits et Méfaits, p. 2.

4 Ibid.

5 Le Dain G. et al (1970), Rapport provisoire de la Commission d'enquête sur l'usage des drogues à des fins non médicales, Ottawa, Département des impressions et de la papeterie publique, p. 14.

6 Santé et Bien-être social Canada (1987), Les drogues on s'en parle, page 10.

7 Santé et Bien-être social Canada (1990), Drogues aussi l'affaire des parents, p. 12.

8 Bureau de consultation jeunesse (1984), Les drogues des choix à faire, Fondation 2000 inc., p. 4.

ANNEXE II

MIEUX CONNAÎTRE LES DROGUES PSYCHOTROPES

EFFET SUR LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL	PRODUIT	SOUS QUELS NOMS ON LE RETROUVE ET À QUOI ÇA RESSEMBLE	CE QUE ÇA FAIT EN GÉNÉRAL	SI ON EN PREND TRÈS SOUVENT
Stimulant	Caféine	café chocolat thé cola	excite stimule énerve	peut apporter des troubles cardiaques perturbe le sommeil diminue la concentration crée une dépendance physique et psychologique[1,2]
	Nicotine	cigarettes cigares tabac à pipe tabac à chiquer	accélère le rythme cardiaque diminue le goût et l'odorat provoque une fausse détente irrite le nez, les yeux, la gorge au début, étourdit et donne parfois le goût de vomir	peut provoquer des maladies du coeur et des artères peut provoquer des maladies à la gorge et aux bronches (cancer) provoque une dépendance psychologique et physique[1,2]
	Cocaïne	coke, neige, coca - poudre blanche crack - cristaux blancs	excite provoque l'insomnie crée une euphorie énergisante provoque une perte de l'appétit procure un sentiment de puissance	peut provoquer des convulsions peut provoquer des irritations et la perforation des parois nasales peut provoquer des saignements de nez crée une dépendance psychologique[2]
	Médicament stimulant	sirop décongestionnant pilule amaigrissante	excite diminue l'appétit	crée une dépendance physique et psychologique[1,2]
Dépresseur	Alcool	bière vin spiritueux cooler cidre	donne une sensation de détente étourdit diminue la gêne diminue les réflexes donne soif donne des maux de tête	diminue l'appétit devient difficile de s'en passer rend difficile le bon fonctionnement du foie peut provoquer le coma (pris en grande quantité) perturbe la vie sociale et familiale crée une dépendance physique et psychologique[1,2]
	Médicament calmant	sirop contre la toux suppositoire pilule ou capsule pour dormir, pour les nerfs	donne le goût de dormir diminue les réflexes détend les muscles	diminue la volonté peut causer la dépression, de l'insomnie ou une perte de poids crée une dépendance physique et psychologique[1,2]
	Solvant	colle décapant essence vernis dissolvant aérosol	donne des vertiges, des étourdissements, engourdissements irrite le nez, la gorge pique les yeux trouble la vision ralentit les réflexes donne mal à la tête peut faire vomir et même provoquer l'évanouissement	endommage les poumons, le coeur, les reins peut provoquer des lésions au cerveau crée une dépendance physique et psychologique[1,2]

EFFET SUR LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL	PRODUIT	SOUS QUELS NOMS ON LE RETROUVE ET À QUOI ÇA RESSEMBLE	CE QUE ÇA FAIT EN GÉNÉRAL	SI ON EN PREND TRÈS SOUVENT
Perturbateur	Cannabis	marijuana, pot - feuilles verdâtres ou jaunâtres joint - cigarette aux bouts tordus haschish, hasch, cube - petit cube brunâtre ou jaunâtre huile de hasch - liquide, apparence de mélasse	donne un sentiment d'euphorie, de calme désoriente dans l'espace et dans le temps donne des troubles de l'humeur (rire, pleurs) peut donner des hallucinations (à fortes doses)	rend passif affecte la mémoire et la concentration rend méfiant peut endommager les poumons et la gorge crée une dépendance psychologique[2]
	PCP	acide, LSD, - capsule, pilule, papier buvard[3]	difficulté de concentration distorsions de perceptions sensations agréables (trip) ou désagréables (bad trip) donne un sentiment d'euphorie peut provoquer des paniques	peut provoquer des peurs impossibles à maîtriser peut provoquer des «flash back» (retour des effets) peut provoquer une dépendance psychologique[2]
	LSD	Acide - capsule, pilule, papier buvard[3]	donne des hallucinations désoriente dans le temps et l'espace euphorie peut provoquer des paniques	peut provoquer des «flash back» (retour des effets) peut provoquer une dépendance psychologique[2]

Note: Ce tableau n'est pas exhaustif et n'a aucune prétention scientifique, il sert d'outil aux jeunes du primaire.

1 Dépendance physique: Le corps a besoin des effets de la drogue, il s'y est habitué, il peut difficilement s'en passer. Il se produit des réactions physiques plus ou moins fortes si le corps est en état de manque.

2 Dépendance psychologique: Apparition d'un besoin d'en prendre de plus en plus souvent pour diverses raisons: se détendre, se stimuler, être mieux dans sa peau, se donner du courage, surmonter ses problèmes...

3 Papier buvard: Ne s'absorbe pas par la peau, mais bien par les muqueuses.

Stimulant: stimule le système nerveux, apaise la faim, diminue la fatigue, augmente l'énergie
Dépresseur: déprime le système nerveux, détend, calme, ralentit les mouvements, porte au sommeil
Perturbateur: perturbe le système nerveux, déforme les perceptions, donne des hallucinations, des illusions

SAIS-TU QUE

- un psychotrope est une substance qui modifie notre façon de penser, de ressentir et d'agir,
- l'alcool est la drogue la plus populaire et la plus facile à obtenir,
- boire des colas, du café, du thé et manger du chocolat avant de te coucher peut retarder ton heure de sommeil,
- il est plus difficile qu'on le pense d'arrêter de fumer,
- il arrive que des produits dangereux soient ajoutés à certaines drogues,
- la possession de marijuana et de haschish est illégale,
- «sniffer» des solvants est un comportement à risque élevé pour ta santé,
- tes amis peuvent exercer des pressions sur toi pour t'inciter à consommer de l'alcool ou d'autres drogues,
- tu peux trouver de l'aide auprès de tes parents, tes enseignants ou toute autre personne en qui tu as confiance,
- la caféine est un stimulant et on en trouve dans le thé, le café, le chocolat, les colas et certains médicaments,
- les psychotropes peuvent agir de trois façons sur le système nerveux, c'est-à-dire stimuler, déprimer et perturber,
- l'âge de l'initiation à l'alcool et aux autres drogues est de plus en plus précoce, c'est-à-dire 11-12 ans,
- c'est important de bien reconnaître les situations de stress qui te perturbent, et d'en parler à quelqu'un,
- les personnes qui fument régulièrement souffrent plus souvent de maladies de la gorge et des bronches,
- la drogue contenue dans le tabac est la nicotine,
- il y a de l'alcool dans les rafraîchissements fruités que l'on appelle coolers,
- il arrive que des jeunes prennent de l'alcool ou d'autres drogues par curiosité ou pour marquer leur indépendance par rapport à leur famille, ou encore pour faire partie d'un groupe,
- acheter de la marijuana c'est se mettre en situation d'illégalité et poser un geste criminel même si l'intention est de s'amuser
- toute drogue change la façon dont le corps ou le cerveau fonctionne même si elle est légale et utile,
- la consommation d'alcool peut occasionner des difficultés à parler, à voir, à marcher et à penser,
- les dommages causés au cerveau lorsque l'on «sniffe» de la colle peuvent être irréversibles,
- parler à quelqu'un dans des moments difficiles, cela fait du bien,

- tu dois parler à tes parents de tes craintes s'ils conduisent un véhicule sous l'influence de l'alcool ou d'autres drogues,
- acquérir la capacité de faire respecter et partager ses choix et ses valeurs parmi un groupe est un atout,
- augmenter sa capacité à résister aux pressions afin de maintenir sa décision est un atout,
- fumer, ça essoufle, ça donne mauvaise haleine, ça jaunit les doigts et les dents, ça donne mauvaise odeur aux cheveux et aux vêtements.

ANNEXE III

LEXIQUE

LEXIQUE

Absorption: Processus par lequel une substance psychotrope parvient au sang après l'administration de cette substance.

Abus: Usage excessif ou injustifié d'une drogue dont la consommation entraîne un problème personnel ou social.

Accoutumance: Processus par lequel un organisme tolère de mieux en mieux un agent extérieur. Le fait de s'habituer à la consommation d'une drogue.

Adultérant: Substance étrangère servant à «couper» les drogues de rue.

Assuétude: Perte d'une certaine maîtrise dans l'expérience d'une drogue, qui devient alors l'unique centre d'intérêt de l'individu. Cette situation résulte non seulement d'une réaction chimique à des substances, mais d'une expérience subjective et routinière.

Dépendance: Condition d'une personne qui a pris des habitudes de consommation qu'elle ne peut maîtriser à l'égard d'une ou de plusieurs substances psychotropes au point de ne plus pouvoir s'en passer. Il existe deux types de dépendance: physique et psychologique.

Désinhibition: Action de donner libre cours à son activité, à son impulsion ou à son agressivité en perturbant le fonctionnement normal des mécanismes de censure du système nerveux central. Enlever la peur, la gêne, etc.

Dose excessive: (Overdose) Dose qui peut causer des dommages physiques ou mentaux aussi graves que soudain. Les doses excessives dangereuses se produisent habituellement chez des consommateurs qui ont acquis une tolérance à l'égard d'une drogue ou chez les nouveaux consommateurs qui achètent sur le marché noir des drogues dont ils ignorent la puissance.

Drogue: Toute substance, autre que des aliments, qui est absorbée pour modifier la façon dont le corps ou l'esprit fonctionne. Toutefois, dans le présent guide pédagogique, le mot «drogue» réfère exclusivement aux substances psychotropes.

Drogue invisible: Terme relatif à l'alcool, la nicotine et la caféine. Ces drogues sont dites invisibles parce qu'elles sont licites, faciles à obtenir et que bon nombre de consommateurs oublient que ce sont des drogues. Sur le plan pharmacologique, l'alcool est un sédatif, alors que la nicotine et la caféine sont des stimulants.

Euphorie: Détente, soulagement, impression de bien-être général, état de confiance induits par la consommation de certains psychotropes.

Facteurs de risque: Éléments de la personnalité et de l'environnement familial et social qui font qu'un individu peut être plus vulnérable qu'un autre à consommer des substances psychotropes.

Hallucination: Perception, sensation éprouvée par un individu sans que les conditions objectives normales en soient réalisées (voir illusion, rêve).

Intoxication: Introduction ou accumulation d'une substance nocive pour les organismes vivants entraînant des troubles plus ou moins graves. (Voir empoisonnement).

Prévention primaire: Type d'intervention qui s'adresse à l'ensemble d'une population et est axé principalement sur les activités informatives et éducatives relativement à la nature et aux effets des différentes substances psychotropes.

Prévention secondaire: Type d'intervention proposant une démarche individuelle à des consommateurs occasionnels ou réguliers afin qu'ils puissent préciser la place des substances psychotropes dans leur vie.

Prévention tertiaire: Type d'intervention visant les consommateurs présentant de graves prédispositions à l'assuétude. Elle relève d'organismes spécialisés dans le domaine de la toxicomanie.

Psychotrope: Se dit de toute substance qui agit sur le système nerveux central de façon à produire des effets sur le psychisme de l'individu, c'est-à-dire sur ses perceptions, ses émotions, sa cognition (mécanismes intellectuels) et sa psychomotricité.

Revendeur: (Pusher) Personne qui vend des drogues illicites ou des médicaments obtenus illégalement pour payer sa propre consommation ou pour son profit. Dernier maillon du marché clandestin de la drogue.

Sevrage: Action de priver quelqu'un ou de se priver de quelque chose. Dans le cas des psychotropes, on parle couramment de syndrome de sevrage qui se manifeste par des réactions physiques ou psychologiques désagréables et plus ou moins intenses.

Tolérance: Capacité d'adaptation d'un individu aux effets d'une substance psychotrope. Cette tolérance peut être d'ordre métabolique (due au foie) ou fonctionnelle (le cerveau perdant sa sensibilité). La tolérance crée le besoin d'augmenter la dose pour obtenir le même effet.

Toxicomanie: Habitude de consommer un ou plusieurs produits psychotropes susceptibles d'engendrer un état de tolérance ou de dépendance.

Vulnérabilité: Se dit au sujet d'un individu susceptible d'être blessé, qui se défend mal. Dans le cas des substances psychotropes, l'image négative de soi et le stress sont des facteurs importants de vulnérabilité quant à la consommation ou à la dépendance.

ANNEXE IV

LES ASPECTS JURIDIQUES

ASPECTS JURIDIQUES

Loi	Substances	Dispositions juridiques
Stupéfiants	Cannabis (marijuana, haschisch, huile de haschisch) Cocaïne (crack) Opiacés (opium, morphine, héroïne, codéine) Synthétiques (démérol, méthadone, dilaudid percodan, talwin, phencyclidine (PCP))	Possession . déclaration sommaire de culpabilité: maximum 1 000 $ ou 6 mois ou les deux . mise en accusation: maximum de 7 ans Culture . maximum de 7 ans Importation - exportation . minimum de 7 ans Trafic . emprisonnement à vie
Aliments et drogues	Méthamphétamines (ice) Amphétamines Hypnotiques (barbituriques)	Possession . légale sous ordonnance médicale Trafic ou possession pour trafic . déclaration sommaire de culpabilité: maximum 18 mois . mise en accusation: maximum de 10 ans
	LSD (acide) Psilocybine (champignons magiques) Mescaline	Possession . déclaration sommaire de culpabilité: maximum 1 000 $ ou 6 mois . mise en accusation: maximum 5 000 $ ou 3 ans ou les deux Trafic . déclaration sommaire de culpabilité: maximum de 18 mois . mise en accusation: maximum de 10 ans
	Tranquillisants mineurs Hypnotiques (non barbituriques) Nitrites	Fabrication, vente, étiquetage, publicité contraire à la loi . déclaration sommaire de culpabilité: maximum de 500 $ ou 3 ans ou les deux . mise en accusation: maximum 5 000 $ ou 3 ans ou les deux
	Alcool Nicotine	Achat, consommation et transport d'alcool . interdits légalement à toute personne mineure, (14 à 18 ans) peut être poursuivie . conduite d'un véhicule interdite au-delà de 0,08 % d'alcool dans le sang . conduite d'un véhicule sous l'influence de l'alcool interdite de 12 à 18 ans Vente de tabac interdite aux personnes de moins de 16 ans.

ANNEXE V

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES MATÉRIELLES CONCERNANT LES DROGUES PSYCHOTROPES

ADRESSES UTILES

A

DOCUMENTS AUDIO-VISUELS

La pharmacie de M. Tremblay

Durée: 12 minutes
Production: Multi-Média
Vidéo: visionnement gratuit - achat 350$
Disponibilité: Nuance Multi-Média inc.

Commentaires: Porte principalement sur la sécurité relative à l'armoire de la pharmacie. S'adresse aux jeunes de 8 à 10 ans. Utilisation de marionnettes. Bon document.

Les personnages animés à la rescousse

Durée: 30 minutes
Production: Academy of Television, Arts and Sciences Foundation, The Walt Disney Co., McDonald
Vidéo: location gratuite
Disponibilité: dans la plupart des clubs vidéo

Commentaires: S'adresse aux jeunes de 7 à 12 ans. Utilisation de personnages connus de bandes dessinées. Accroche visuellement. Excellent document.

Dr Bernard

Série de 6 émissions
Durée: 10 minutes chacune
Production: Addiction Research
Vidéo: achat 75$
Disponibilité: Nuance Multi-Média inc.

Commentaires: Sensibilisation aux risques encourus par la consommation de cigarettes, d'alcool et d'autres drogues. Présentation humoristique. S'adresse aux jeunes du primaire. Bon déclencheur.

1- Écrase
2- L'alcool: vue de l'intérieur
3- L'alcool: ferme tes oreilles à la bouteille
4- Pas de pot, mon potte
5- N'y touche pas
6- Pas de quoi renifler

Canninabis

Durée: 10 minutes
Production: Office national du film
Film 16 mm: Location
Disponiblité: Office national du film

Commentaires: Présentation sous forme de bande dessinée sur le cannabis et les phénomènes associés à sa consommation. Message clair, agréable à regarder, ton humoristique.

DOCUMENTS COMPLÉMENTAIRES (brochures)

Communication Parent-Adolescent

27 pages
Production: Commission scolaire Des Ilets
Prix: 4$ (l'unité)

Commentaires: Brochure qui traite de communication. S'adresse aux parents qui vivent avec des adolescents, adolescentes de 12 à 18 ans. Outil de référence axé sur une application concrète dans le quotidien. Excellent document.

Drogues... Aussi l'affaire des parents

13 pages
Production: Santé et Bien-être social Canada, 1990
Prix: gratuit

Commentaires: Document permettant une réflexion sur le rôle des parents à l'égard de la drogue. Comprend deux tests qui encouragent le dialogue entre les parents et les jeunes. Excellent document.

La drogue si on s'en parlait

15 pages
Production: Ministère de la Santé et des Services sociaux et Commission scolaire de Charlesbourg, 1989
Prix: gratuit

Commentaires: S'adresse particulièrement aux parents, cependant accessible aux jeunes. La brochure aborde les préoccupations des parents quant à la drogue, donne une grande importance aux relations parents-jeunes, dédramatise les situations de consommation. On y retrouve aussi un tableau de classification des drogues et de leurs effets. Excellent document.

Les drogues: faits et méfaits

25 pages
Production: Santé et Bien-être social Canada, 1990
Prix: gratuit

Commentaires: Document d'information qui comporte deux volets. Le premier porte sur la question des drogues en général. Le second volet comporte sept tableaux descriptifs des drogues. Excellent document.

Les drogues: on s'en parle!

22 pages
Production: Santé et Bien-être social Canada, 1987
Prix: gratuit

Commentaires: Document qui se compose de trois sections. La première est destinée aux parents, la deuxième aux jeunes et la troisième, la section centrale, s'adresse tant aux parents qu'aux adolescents. Il renferme des renseignements utiles qui aideront les deux groupes à comprendre les problèmes liés aux drogues. Bon document.

Les jeunes et l'alcool

15 pages
Production: Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1986
Prix: gratuit

Commentaires: Document qui traite des effets, de l'abus, des combinaisons à ne pas faire et des questions relatives à l'alcool. Très bon document.

Partons du bon pied!
S'allier contre la drogue

33 pages
Production: Santé et bien-être social Canada, 1990
Prix: gratuit

Commentaires: Document où l'on traite des différentes drogues. Deux stratégies y sont exploitées: mettez-vous à jour, unissez vos forces. Ce document s'adresse aux parents d'un préadolescent, d'une préadolescente. Bon document.

Partons du bon pied!
Votre préadolescent et vous...

33 pages
Production: Santé et Bien-être social Canada, 1990
Prix: gratuit

Commentaires: S'adresse aux parents d'un préadolescent, d'une pré-adolescente. On y aborde les transformations psychologiques des jeunes et les réactions des parents devant ces changements. Bon document.

Suivre ou ne pas suivre?
Comment faire face aux pressions des autres

15 pages
Production: Scriptographic Communications, 1990
Prix: 55$ (50 copies)

Commentaires: S'adresse aux jeunes du 1er secondaire. On y explique comment faire face aux pressions des autres. Belle présentation imagée. Bon document.

Vivre moi-même!

13 pages
Production: Santé et Bien-être social Canada, 1983
Prix: gratuit

Commentaires: Document d'information qui s'adresse aux parents et aux jeunes. Le cannabis est le sujet traité. Bonne source d'information sur ce sujet. Un peu moralisateur.

Votre enfant prend-il de la drogue?

16 pages
Production: Gendarmerie royale du Canada, 1987
Prix: gratuit

Commentaires: Document qui donne de l'information sous forme de tableau sur les drogues (nom, description, effets à court et à long terme, tolérance et dépendance).

BIBLIOGRAPHIE

BEAUCHESNE, L., (1989) L'abus des drogues, Les programmes de prévention chez les jeunes, Presses de l'Université du Québec, 106 p.

BEAUCHESNE, L., (1991) La législation des drogues pour mieux en prévenir les abus, Éditions du Méridien, 381 p.

BERTRAND, M. et al., (1990) Rapport du groupe de travail sur la lutte contre la drogue, Les Publications du Québec, Québec, 152 p.

BRISSON, P. et al., (1989) L'usage des drogues et la toxicomanie, Éditions Gaétan Morin, 501 p.

BROWNE, D., F. CARTIER, (1988) Crack et cocaïne, Éditions Gamma, Éditions Saint-Loup, Collection A la Une, 30 p.

BUREAU DE CONSULTATION JEUNESSE (1984) Les drogues: des choix à faire, Fondation 2000 inc., 47 p.

CHOMET, J., L. MORZAC, M. DORAIS, (1990) La cocaïne et le crack, Éditions Gamma, Éditions du Trécarré, Collection Prévention Drogue, 62 p.

CLOUTIER, R., (1982) Psychologie de l'adolescence, Gaétan Morin éditeur, Montréal, 321 p.

CORMIER, D., (1984) Toxicomanies: styles de vie, Gaétan Morin éditeur, Chicoutimi, 175 p.

DUMAS, S., (1984) La drogue banalisée, Ministère de l'Éducation, Direction de la recherche, Québec

EGAN, G., F. FOREST, (1987) Communication dans la relation d'aide, Éditions H.R.W., 420 p.

FORGET, J., (1990) La relation d'aide, Éditions Logiques, 170 p.

FREUDMANN, L., (1983) La prise de bonnes décisions, Sunburst Communications, 55 p.

FREUDMANN, L., (1985) La prise de décisions: vous pouvez apprendre, Sunburst Communications, 30 p.

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA, (1988) Rapport annuel national sur les drogues, 118 p.

GODFREY, M., L. MORZAC, M. DORAIS, (1990) La marijuana, Éditions Gamma, Éditions du Trécarré, Collection Prévention Drogue, 62 p.

GODFREY, M., L. MORZAC, M. DORAIS, (1990) L'héroïne, Éditions Gamma, Éditions du Trécarré, Collection Prévention Drogue, 62 p.

HAWKES, N., F. CARTIER, (1987) Héroïne, Éditions Gamma, Éditions Saint-Loup, Collection A la Une, 30 p.

HÉNAIRE, J., (1987) Le phénomène-drogue et les jeunes, Document d'information, Gouvernement du Québec, 75 p.

HÉTU, J.L., (1982) La relation d'aide, Éditions du Méridien, 147 p.

LAURIN, G., P. PAQUIN, J.Y. TREMBLAY, (1990) Pour que votre enfant ne «cracke» pas face à la drogue, Éditions Québécor, 201 p.

MARTIN, S., J.P. ISSENHUTH, (1987) Flash! Le message publicitaire et toi, Éditions H.R.W. ltée, Collection Au-delà des mots, 31 p.

POISSANT, I., M. CREPO, (1984) La consommation des drogues chez les jeunes au secondaire, CECM, Montréal.

POWNALL, M., L. MORZAC, M. DORAIS, (1990) Les substances volatiles, Éditions Gamma, Éditions du Trécarré, Collection Prévention Drogue, 62 p.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA (1988) PEP: Un programme de prévention de l'usage du tabac, Direction de la promotion de la santé, Centre d'édition du Gouvernement du Canada, Approvisionnements et Services Canada, 40 p.

ADRESSES UTILES

Association des intervenants en toxicomanies du Québec
2033, boulevard Saint-Joseph Est
Montréal (Québec)
H2H 1E5
Tél.: (514) 523-1196

Association pulmonaire du Québec
3440, avenue Hôtel-de-ville
Montréal (Québec)
H2X 3B4
Tél.: (514) 596-0805

Cité Films Distribution
4980, rue Buchan (bureau 305)
Montréal (Québec)
H4P 1S9
Tél.: (514) 735-2246

Commission scolaire Des Ilets
Secrétariat général
80, rue de l'Église
Charlesbourg (Québec)
G2N 1C5
Tél.: (418) 849-1869

Gendarmerie royale du Canada
4225, boulevard René-Lévesque Ouest
Montréal (Québec)
H3Z 1V5
Tél.: (514) 283-3341

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
1088, rue Raymond-Casgrain
Québec (Québec)
G1S 2E4
Tél.: (418) 643-9395

Multi-média audiovisuel inc.
5225, rue Berri
Montréal (Québec)
H2J 2S4
Telex: 05562281
Tél.: (514) 273-4231 - 273-2585

Nuance Multi-Média inc.
4980, rue Buchan (bureau 404)
Montréal (Québec)
H4P 1S9
Tél.: (514) 735-2246

Office national du film
Cinémathèque
150, rue Kent
Ottawa (Ontario)
K1P 5P4
Tél.: (613) 996-4861

Productions Via Le Monde
326, Saint-Paul Ouest (3e étage)
Montréal (Québec)
H2Y 2A3
Tél.: (514) 285-1658
Télécopieur: (514) 285-1670

Radio-Québec
Service de diffusion
600, rue Fullum (4e étage)
Montréal (Québec)
H2K 3L6
Tél.: 1-800-361-4522
Télécopieur: (514) 873-5253

Santé et Bien-être social Canada
Service de l'information
Promotion de la santé
Édifice Jeanne-Mance
Parc Tunney
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4
Tél.: (613) 954-8576

Scriptographic Communications Ltd
150, chemin Consumers (bureau 404)
Willowdale (Ontario)
M2J 1P9
Tél.: (416) 756-1590

Société de l'Assurance automobile du Québec
Direction des politiques et programmes
3333, boulevard Jean-Lesage (N-6-41)
Case postale 19600
Québec
G1K 8J6
Tél.: (418) 528-4090

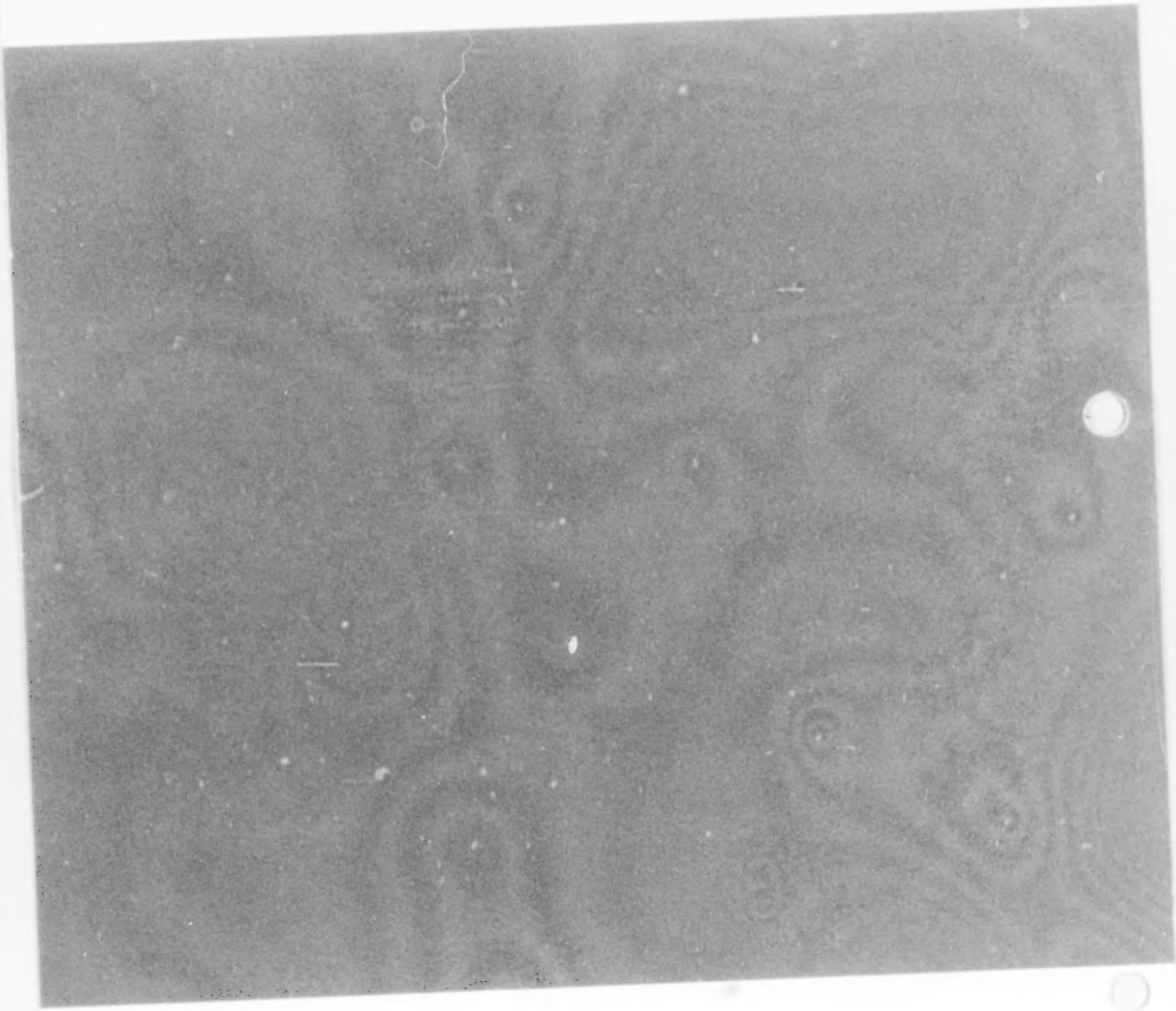
Sobriété du Canada
835, avenue Brown (bureau 306)
Québec (Québec)
G1S 1E5
Tél.: (418) 643-1878

Société Radio-Canada
Vente d'émission de TV
a/s Dominique Charette
Case postale 6000, succursale A
Montréal (Québec)
H3C 3A8
Tél.: (514) 597-7825

Sunburst Communications
Case postale 3240, station F
Scarborough (Ontario)
M1W 9Z9
Tél.: 1-800-247-6756

Sûreté du Québec
Le responsable de la division des programmes communautaires
1701, rue Parthenais
Case postale 1400, station C
Montréal (Québec)
H2L 4K7
Tél.: (514) 598-4650

Vidéothèque
Service de distribution des documents audio-visuels
Ministère des Communications
1665, boulevard Hamel Ouest
Québec (Québec)
G1N 3Y7
Tél.: (418) 643-5168



Ministère
de l'Éducation